ЧЕЛОВЕЧЕК

подсказка для родителей

Я ЕДУ, ЕДУ, ЕДУ...

Путешествие с малышом: pro et contra

7ya.ru Издательский Дом «КАРАПУЗ»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как отдохнуть летом с малышом? Ехать ли с ребенком в жаркие края? С какого возраста можно путешествовать с ребенком? Какой вид транспорта выбрать? Чем кормить ребенка в дороге? Посещать ли врача перед поездкой? Чего ожидать на юге? Как отдыхают заграничные родители? Чем занять ребенка в поездке и в гостинице? Как организовать отдых ребенка на даче? Как не испортить отдых себе и не навредить ребенку?

Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в нашем сборнике. Выбрать наиболее подходящие варианты для себя и своего ребенка – ваша задача.

Опытные специалисты, посвятившие свои жизни воспитанию дошколят, дают полезные советы.

- Е.Ю.Протасова, Е.Е.Алексеева, К.Е.Блохина, Е.Сахарова, С.Н. Теплюк
  - ○
  - ○ К читателю
  - ○ Раздел 1. Отдых за границей: за и против
    - ■ Е.Ю. Протасова, доктор педагогических наук
      - ■
      - ■ Чего хотят дети от отдыха?
      - ■ Чего хотят от отдыха родители?
      - ■ Чего хотят родители для детей во время отдыха?
      - ■ Чего хотят дети от родителей во время отдыха?
      - ■ Как принято справляться с летним отдыхом у заграничных мам и пап?
      - ■ Когда начинать ездить за границу?
      - ■ Чем богаты, тем и рады?
      - ■ Где ребенку лучше?
      - ■ Что делают во время отдыха?
      - ■ Взрослых просят не беспокоиться?
      - ■ Куда пойти учиться?
      - ■ Какие лекарства берут с собой?
      - ■ Как кормят детей?
      - ■ Какую одежду берут с собой?
      - ■ Возьмем на память?
    - ■ К.Е. Блохина, кандидат педагогических наук
      - ■
      - ■ Что нужно продумать перед поездкой

        - О питании
        - О страховке
        - Что взять с собой
        - В путь
        - Режим дня
    - Евдокия Алексеева, педагог, мать двоих детей
        -
        - Самые важные причины, по которым стоит поехать с детьми в Финляндию:
        - Аквариумы
        - Купальни и аквапарки
        - Стань умнее, чем был до сих пор
        - Муми-тролли
        - Игры и игрушки
        - Дача в Финляндии
        - Замки и крепости
        - Парки развлечений
        - Что еще будет непривычно?
    - Елена Сахарова, кандидат медицинских наук, педиатр
        -
        - О чем думают родители?
        - Когда все зависит от возраста
        - Чего ожидать на юге?
        - Немного об акклиматизации
        - Выбираем средство передвижения
    - С.Н. Теплюк, кандидат пед. наук, эксперт Минобразования России по раннему возрасту
        -
        - Условия для полноценной жизни ребенка
        - Необходимый игровой материал
        - Задачи, стоящие перед взрослыми
        - На участке
        - Долгий летний день
        - Прогулка в лес
        - Поход в поле
        - У водоема
        - В непогоду
- Раздел 2. Практический материал
    - Юлия Копачева
        -
        - Овощи
        - Фрукты
        - Ягоды

- Молочные продукты
- Напитки
- Булочки

- По материалам сайта 7ya.ru
  - Пляжные игры
  - Рифы
  - Каракатицы
  - Игра в «собачки»
  - Игры в воде
  - Мотыга
- По материалам наших книг
  -
  - «Море волнуется…»
  - «Бегом за мячом!»
  - «Резвый мячик»
  - «Щука»
  - «Торпеда»
- Карты для маленьких!
  -
  - Масть
  - Три поросенка
  - Прятки
  - Ерошки
  - Колодец
  - Мокрая курица
  - Мостик
- Книги в дорогу
  -
  - Дидактика. Игры от 2 до 5 лет
  - Карточки Кайе
  - Серия «Как решать задачи»

Е.Ю.Протасова, Е.Е.Алексеева, К.Е.Блохина, Е.Сахарова, С.Н. Теплюк
Я еду, еду, еду… Путешествие с малышом: Pro et contra

© ООО Издательский дом «Карапуз», 2011

Авторы сборника: Е.Ю.Протасова, Е.Е.Алексеева, К.Е.Блохина, Е.Сахарова, С.Н. Теплюк

Благодарим за помощь в издании сборника Алексея Повышева, Елену Поляеву, а также всех взрослых, активно участвовавших в родительских конференциях на сайтах: www.7ya.ru, www.karapuz.com

К читателю

«Лето – это маленькая жизнь», – поется в популярной песенке, и прожить его надо «очень хорошо, выбирая то, что сердцу мило», – как поется в другой, не менее популярной, чтобы в промозглую нудную зиму было что вспоминать и о чем мечтать в ожидании следующего лета (иногда только это и помогает пережить вечный холод нашего климата). Но у вас малыш, и нет опыта путешествий с ним, и не на кого его оставить… и боязно оказаться в незнакомом месте, среди чужих людей, не зная, где искать помощь и поддержку «в случае чего». А так ли это хлопотно и беспокойно на самом деле? А, может, стоит вообще остаться дома и никуда не ездить, пока ребенок не подрос? Попробуйте взвесить аргументы.

За (pro)

Возможность супруга поближе познакомиться со своим чадом и в полной мере ощутить, на что уходят силы и время «неработающей» мамы.

Возможность сменить обстановку и отдохнуть для работающего папы.

Возможность для мамы отдохнуть от магазинов, мытья посуды, приготовления еды, уборки и стирки, отвлечься от «кружиловки» однообразных будней.

Возможность выхода в свет всей семьей.

Морские купания и солнце (умеренное) очень полезны для растущего организма.

Бесплатный транспорт и проживание для ребенка (в гостиницах).

От жары летом все равно деться некуда.

Можно выбрать бархатный сезон, если не любишь жаркое солнце.

Поездка способна изменить внутреннее состояние всех членов семьи.

Волков бояться – в лес не ходить.

Против (contra)

Тяжелая дорога.

Акклиматизация (и по возвращении тоже).

Невозможность отключиться полностью от контроля над малышом и процесса воспитания.

Ребенок – источник беспокойства, какой может быть с ним отдых?

В дороге полно инфекции.

Нельзя ехать на короткий срок из-за акклиматизации.

С малышом надо брать с собой большое количество вещей.

Нарушается режим дня, сбивается биологический ритм.

Адаптация к воде и еде.

Задержки в аэропорту (иногда многочасовые).

Может не повезти с погодой.

Раздел 1. Отдых за границей: за и против

Е.Ю. Протасова, доктор педагогических наук
Мы едем, едем, едем в далекие края…

Екатерина Юрьевна Протасова – доктор педагогических наук, ведущий сотрудник Центра «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. Занимается проблемами изучения иностранных языков дошкольниками. Автор педагогических пособий, где дается анализ зарубежных педагогических систем и методик.

Некоторые люди признаются, что вся их жизнь измеряется летними отпусками: они живут от лета до лета. Осенью, зимой, весной – рутина: работа, уборка, стирка, готовка, праздники, воспитание ребенка. Все одно и то же – с небольшими вариациями. Трудно вспомнить, когда что-то случилось: в прошлом году или когда Лизе было два годика? Никаких опор для вспоминания. То ли дело отпуск: в 2008 году были в Турции, в 2009 – в Испании, в 2010 опять в Турции… На Канарах рекомендуется закапываться в песок – он у них там целебный, как гид говорил, – вся таблица Менделеева…

Чего хотят дети от отдыха?

Не ходить в детский сад, не есть ту еду, которую там дают, вставать поздно, ложиться поздно, смотреть телевизор, никуда не спешить, играть с утра до вечера со сверстниками в интересные, в том числе и новые, игры. Гонять на велосипеде, плескаться в воде, собрать больше всех ягод и грибов. Есть мороженое, фрукты и сласти, научиться всяким штучкам: песенкам, стишкам, фокусам, прыжкам, прибауткам, анекдотам. Собрать коллекции, обогатиться впечатлениями, чтобы было о чем рассказать, когда вернешься в детский сад. Хочется уйти далеко, одному или с друзьями, сделать открытие, а потом, может быть, открыть родителям свою тайну, а может быть, и нет. Хочется завести свое животное хотя бы временно, на лето, и заботиться о нем.

Чего хотят от отдыха родители?

Расслабиться и раскрепоститься, отдохнуть душой и телом, переменить обстановку, получить новые впечатления, поделать то, на что не хватает времени в течение рабочей недели или всего года. Среди этих развлечений могут быть небольшие адреналиновые радости вроде подъема на воздушном шаре,

летания на парашюте, спуска по горной реке на плоту. Родители еще молодые, им хочется ощутить, что они могут не только заботиться о детях, но и побыть сами собой – а вдруг, чем черт не шутит, и попробовать что-нибудь новенькое. Многие хотят загореть, позаниматься спортом, похудеть, прочитать книги. Всему этому дети мешают – разве что можно потерпеть, если они смирненько посидят, порисуют и полюбуются тем, чем заняты родители, совершенно не раздражая их ни вопросами, ни криками, ни плачем.

Чего хотят родители для детей во время отдыха?

Чтобы они оздоровились, чтобы семья превратилась в сплоченный коллектив, объединенный общими приключениями и переживаниями. Чтобы ребенок научился чему-то новому, узнал новые книги – или даже сам что-то прочел, поделал какие-то упражнения. Чтобы в голове у него отныне возникала живая картинка, когда ему рассказывают о рыцарском турнире или заповедном озере. Чтобы запомнил названия новых географических пунктов, растений и животных. Чтобы он научился плавать и фотографировать, привык к какой-то ответственности и самостоятельности, чтобы умел называть свои

чувства и ощущения словами, находить новых друзей, а потом, может быть, переписываться с ними в течение года.

Чего хотят дети от родителей во время отдыха?

Чтобы родители показывали новые способы жизни, вели за собой навстречу приключениям, тогда удастся опередить других в освоении жизненного пространства. Чтобы родители покупали то же, что есть у других детей, плюс еще что-то, чего у других нет, тогда все будут приходить играть. Чтобы родители были дома, но не навязывались со своими заданиями, наоборот, чтобы у них было хорошее настроение, они бы развлекали ребенка по первому требованию. Чтобы все дети любили моих родителей, потому что они умеют все для детей организовывать и придумывать, все бы к нам приходили, а я был бы счастливей всех, потому что мне все бы завидовали.

Как принято справляться с летним отдыхом у заграничных мам и пап?

В очень многих странах – никак. Большинство семей никуда не ездит, проводит отпуск дома, убирая и усовершенствуя жилище. Летнее наведение порядка, выбрасывание старого и лишнего, наслаждение своим home, sweet home («дом, милый (сладкий) дом») в кругу любимых книг, вещей, без всяких обязательств перед посторонними – для многих это идеал времяпрепровождения. Тут занимаются своими увлечениями (раскладывают коллекции, выпиливают полочки, пересаживают цветы), иногда отправляясь поплавать или погулять в лесу. Возможны редкие выезды – навестить своих дальних родственников или знакомых в другом конце государства или даже за границей. Не исключена короткая туристическая поездка на 2–3 дня по родной стране. Довольно часто в поездках проводят не отпуска, а длинные концы недели, соединив выходные с отгулом или праздником. Иные семьи записываются на какой-нибудь новый курс: выучить иностранный язык, впервые поиграть в пинг-понг. Совершенно нормально и естественно отправиться в деревню помочь пожилым родителям по хозяйству. Наконец, если есть собственная дача, просто грех не провести на ней столько времени, сколько получится. Или снять дачу на время.

Все более популярными становятся поездки в аквапарки: их построено много в странах Балтии, в этом случае каждой семье по силам раз в год поехать в новое место; на купание достаточно нескольких часов, при этом можно сделать выгодные покупки и

еще посмотреть какие-нибудь старинные здания. Другой вид кратких поездок – посещение оперного спектакля или цирка, плюс ночевка в отеле и экскурсия по городу. В Скандинавии и Британии принято путешествовать по воде в другую страну на один день (например, из Стокгольма в Копенгаген, Гамбург, Ригу, Таллин, Хельсинки и обратно). Существуют также круизы на день или на сутки с выходом в нейтральные воды, так что для родителей становятся возможными покупки tax free, а для детей – все развлечения на корабле: в детской комнате существует море шариков, горки, мультфильмы, нинтендо, раскраски, конкурсы рисунков, фокусов, грим, игровые автоматы, под руководством воспитателей проводятся соревнования с призами. У тех, кто живет на берегу Средиземного моря, приняты круизы вдоль его берегов или посещение островов. Нередкими стали поездки по Карибскому морю или по Гавайским островам: эти виды отдыха стали значительно дешевле и доступней любому классу – за исключением безработных. К слову сказать, многие современные бабушки и дедушки, которые в обычное время живут отдельно и мало участвуют в делах семьи, порой берут с собой в поездки хотя бы раз в год внуков, и все остаются довольны.

Во многих западных странах в заграничные поездки к теплому морю ездят всего на одну – две недели (некоторым

удается провести половину срока на одном курорте, а половину – на другом). Почти никуда не ездят итальянцы, а испанцы и португальцы предпочитают ездить в страны, где говорят на их родном языке. Считается, что полезнее съездить в Египет, на Канарские острова, в Майами или в Индию зимой: на рождественские или лыжные каникулы – если ребенок ходит в школу. Если ребенок дошкольного возраста и работа родителей не зависит от времени года – то тогда, когда дешевле и есть выгодные предложения. В семье часто несколько детей, и тогда общее расписание подстраивается под школьника. В Германии учебное расписание устроено так, что во всех землях каникулы школьников и студентов проводятся в разное время. Таким образом стараются избежать пробок на дорогах, по которым едут в отпуск на частных автомобилях, а также столпотворения на курортах. Вообще, летом стараются ездить на север (в Исландию, Норвегию, Данию), в феврале-марте – на лыжные курорты (в Австрию, Швейцарию, Финляндию), зимой – в теплые страны, поздней весной и ранней осенью – в обзорные туристические поездки с посещением достопримечательностей. Чтобы позволить себе такую экзотическую поездку, как исторические места Мексики, Новая Зеландия, Маврикий, Южная Африка, Тасмания, многим приходится копить средства в течение десяти лет. Постепенно становятся «ближе» Австралия и Южная Америка, а в какой-нибудь из африканских стран (например, Кении, Уганде, Намибии) считает для себя обязательным побывать прогрессивно мыслящий представитель западного мира. Для детей знакомство с такими странами особенно важно: они начинают понимать, что живут привилегированной жизнью, что им много чему можно научиться в других местах земного шара, что есть смысл в том, чтобы стараться вести себя хорошо и путешествовать с родителями, а затем и самостоятельно по всему миру. Они перестают быть сконцентрированными на себе и своих претензиях, понимают, что есть люди, которым стоит помогать. Они понимают, как хорошо стать врачом, учителем, строителем, шофером, чтобы быть по-настоящему полезным людям.

Иностранцы с вожделением смотрят на Россию и СНГ в ожидании возможности открыть для себя туристические красоты, к которым мы давно привыкли. Им хочется необычного, нового, чего-то, что не приелось. Для них Россия – поразительно экзотическая страна, где все «не так, как у людей».

Когда начинать ездить за границу?

Родители недополучили в своей жизни заграничных путешествий, считают себя обделенными и спешат восполнить пробел, нужно это или не нужно. «Я хочу показать ребенку Лондон». Звучит благородно и высокоторжественно. Мол, сам уже сколько раз был, друзья приглашали на сафари в Новую Зеландию, но я всем жертвую ради ребенка. Скучно, но нужно, вроде урока географии получается. Спрашиваю: «А вы, конечно, Лондон как свои пять пальцев знаете?» Оказывается, никогда там не был. «А ребенку сколько лет?» Четыре года… Ну что ж, Третьяковскую галерею уже, конечно, освоили, а вот Тауэр, конечно, ждет – не дождется, когда Вася туда залезет. Ясно, однако, что отнюдь не все дети запомнят то, что бывало с ними в раннем детстве. Вот с десяти лет – да, тут уже многое запоминается, да и путешествовать легче.

Чем богаты, тем и рады?

Летний отдых богат самыми разными ощущениями, переживаниями, как положительными, так и отрицательными. А что поделать? Ведь обязательно что-то приключится. Зато будет о чем рассказать, что обсудить с сослуживцами. Да и по отношению к семье долг выполнить надо. У ребенка-то должно вообще что-нибудь остаться от детства или нет? Когда родители веселые и беззаботные и проводят с ним целые дни, никуда не спеша. Приятно сказать потом кому-то: «Все-таки наш Калининградский зоопарк, я считаю, лучше и берлинского, и парижского: и звери интересней, и само местоположение приятней». Высказывание мигом выдает знатока и патриота, к тому же заботливого родителя – взрослые поодиночке в зоопарк, как правило, не ходят. Значит, деньги, отложенные на отпуск, потрачены не на ерунду какую-нибудь, а на развитие подрастающего поколения, что вызывает уважение.

Где ребенку лучше?

Сознание взрослого требует уделить внимание ребенку, додать то, что не было додано в будничной суете. Совесть шепчет: «Ты плохой родитель, с ребенком занимаешься мало, его не развиваешь, у других дети вон сколько видели, всю Европу, почитай, а у тебя – все на даче да на даче». А на даче ведь ребенку полезно! Ему хорошо с бабушкой и дедушкой, ему нужно понаблюдать, как растут морковка и капуста, как сажают и выкапывают картошку, пора узнать, как поют по утрам птицы и откуда берется молоко. И климат менять, как считают врачи, не очень-то здорово. Еще не так давно врачи говорили: «Если едете на юг, то не меньше чем на полтора-два месяца, иначе ребенок не адаптируется и будет болеть пуще прежнего». По теперешним ценам мало кто может себе это позволить, да и нынешние доктора советуют иное: «Озоновая дыра способствует возникновению рака кожи; малыш, может быть, сейчас и не заболеет, но всякий солнечный ожог – а все понимают, какая у детей нежная кожа, – чреват негативными последствиями». А зачем ехать на юг, если все время от солнца прятаться?

Что делают во время отдыха?

Во время отдыха принято становиться другим человеком, открывать в себе скрытые таланты и дарования. Если на работе родители активны, то во время отпуска – пассивны, или наоборот. Взрослые ищут обстоятельства, при которых могут измениться, открыть новые грани своей личности. Это и экстремальные ситуации, и такие дела, до которых обычно не доходят руки, и количество времени, уделяемого близким. Для детей это может быть полезно: увидеть, что их родители могут гораздо больше, чем представлялось.

Вообще же представители современного среднего класса склонны доверить себя тем, кто профессионально придумывает развлечения для отпуска. Они верят, что место, которое выбрано туристической компанией для отдыха, в достаточной мере оборудовано и приспособлено для совместного с детьми пребывания. Что при соблюдении внятных и разумных правил безопасности ребенок не утонет, не уколется, не будет укушен змеей. Что там предложат достаточное количество экскурсий, в том числе и таких, на которые можно поехать с ребенком. Что экскурсия будет длиться ровно столько и будет настолько насыщенной, насколько это доступно ребенку. Что в надлежащее время будет возможность пообедать, причем ребенку дадут особую, подходящую ему еду.

Что у гида с собой будет вода, средство против комаров, защитный крем от обгорания, аптечка и мобильный телефон врача, с которым компания заключила договор о скорой помощи. Что руководители группы расскажут, куда можно пойти, что лучше купить, так что каждый день будет занят, но при этом и свободного времени останется предостаточно. Обычно есть возможность провести несколько вечеров вместе с детьми, посетив интересные и для них мероприятия: обучение народным танцам во время народной вечеринки в деревне, посещение шоу-варьете или дискотеки для всех возрастов, наблюдение за закатом в пустыне и т. п. Если что-то забыто дома, то это можно взять на прокат или купить поблизости. Предоставляя решать все проблемы организаторам поездки, взрослый как бы снова возвращается в детство, переадресуя сложности другим. Это сближает его с собственными детьми. Нередко приходилось наблюдать, как в этих ситуациях российские взрослые просили детей, лучше, чем они сами, выучивших английский язык, помочь им понять, что происходит, так что даже в этом смысле происходила смена ролей.

Туристические агентства обычно указывают, о курорте какого типа идет речь: подходит ли он для семейного отдыха, отдыха с маленькими детьми, для пожилых людей или для медового месяца. Соответственно, публика обычно подбирается однотипная, так что велика вероятность того, что у ребенка образуется круг разновозрастных друзей. Ради одного этого стоит поехать на отдых: в наши дни трудно переоценить умение

находить контакт с новыми людьми, придумывать развлечения для всей компании, в которой могут быть и малыши, и те, кто уже вступил в загадочный тинейджеровский возраст. Совместные исследования окрестностей, сооружение шалаша на заброшенном участке, сидение на веранде в темноте с рассказыванием страшных сказок, прыжки в бассейн, строительство городков из песка, ныряние за камнями и раковинами – необходимые, на взгляд большинства родителей, стадии становления личности. В случае, когда детская компания оказывается еще и интернациональной по составу, ребята учатся находить контакт без общего языка: играть в мяч, в камешки, в салочки, ловить рыбу. Довольно часто в естественной среде, если ребенок попадает в окружение, где преобладает другой язык, он успевает даже за короткое время выучить довольно много иностранных слов и идиоматических выражений. В отелях бывает и иноязычное телевидение. В магазинах – надписи на новом языке. Даже наблюдение за повседневными занятиями иностранцев, сопровождающимися репликами на их языке, позволяет кое-чему научиться.

Общий досуг для всей семьи? Не иллюзия ли это? Крепка семья, как известно, тогда, когда все ее члены чем-то увлекаются вместе, а другие пристрастия разделяют с друзьями. Это позволяет проводить содержательно время и дома, и за его пределами, не надоедая друг другу. В семье, где существует увлечение музыкой, дети с младых ногтей приобщаются к этому виду искусства, играют в домашних ансамблях. Поэтому в семье берут с собой на отдых музыкальные инструменты или уезжают туда, где можно играть. Для таких семей организуются и специальные летние лагеря, в которых есть занятия для детей, родителей, ансамбли по возрастам и смешанные. Все семейные лагеря продолжаются от трех до десяти дней, обычно же пять-семь дней. За это время члены семьи пробуют показать свое искусство в концертах, переживая и радуясь за каждого. Другой вид отдыха для музыкальных семей – посещение музыкальных фестивалей. Фестивали обычно продолжаются 3–4 дня и состоят из нескольких концертов, часть которых устраивается под открытым небом. Концерты разные по характеру и часто – специально для детей, с соответствующей программой и развлечениями. Но и во время взрослых концертов дети могут присутствовать в зале, если они не очень мешают аудитории. Публика на концертах под открытым небом, особенно на джаз– и рок-фестивалях, гораздо более терпима к детским выходкам, чем чопорные посетители академических услад. Кроме того, для детей организуются группы, куда можно на время отвести

ребенка и отдать его на попечение квалифицированного персонала.

Взрослых просят не беспокоиться?

Выбирая путевку, западный родитель обращает внимание на то, предусмотрен ли клуб или кружок для детей. Все турагентства предлагают для некоторых, особо приспособленных курортов, программу детского отдыха. Обычно это происходит так: собирается группа детей из одного или нескольких расположенных по соседству отелей, с ними встречается педагог и проводит ежедневно 2–3 часа (в разное время суток, в соответствии с заранее составленным расписанием), устраивая различные мероприятия (поиски клада, караоке, карнавал в самостоятельно созданных костюмах, приготовление бутербродов, соревнования по плаванию на надувных матрасах в бассейне, по мини-гольфу, по отгадыванию загадок, а также коллективные игры, сидение у костра).

Иногда дети придумывают концерт или спектакль, а потом показывают его взрослым. Такого рода мероприятия позволяют родителям некоторое время провести по своему усмотрению, не беспокоясь за ребенка, а детям подружиться между собой. Иногда педагоги организуют для детей особую программу во время общих экскурсий. Например, взрослые идут в археологический музей, а дети под присмотром и с выполнением подходящих заданий исследуют развалины во дворе музея.

В некоторых клубах отдыха программа для детей может быть даже более насыщенной. Например, родители уходят в поход по горам, а дети поднимаются на соседний холм; родители уходят в кино, а детям показывают подходящие для них фильмы; родители уезжают на восьмичасовую экскурсию, а детей отводят в парк. При этом легче работать, если дети говорят на одном языке, но могут быть и специальные программы погружения в английский, французский, испанский и иные языки. В эксклюзивных случаях предлагаются варианты досуга для детей с разными языками – каждой группе на своем языке.

Детские парки развлечений существуют повсеместно. Типичный набор завлекалова – аттракционы типа луна-парка, познавательные интерактивные музеи, где можно набраться уму-разуму, провести эксперименты и исследования и попробовать сделать что-то своими руками. Лотереи, соревнования на меткость и координацию дополняют меню. По сравнению с городскими музеями, здешние выставки носят облегченный характер: показывают игрушки, минералы, забавные коллекции, фотографии «диковинок». В некоторые места не пускают с детьми или со взрослыми, в другие – только и тех, и других вместе. Аквапарки рассчитаны, как правило, на тех, кто уже хорошо держится на воде; ребенку полезнее побывать в обучающем бассейне.

Куда пойти учиться?

Взрослое стремление сделать отдых не только приятным, но и полезным, может быть удовлетворено. Детские музеи ценятся больше: в них сочетается радость игры и познания окружающего мира. Предлагают залезть в живое сердце, погулять по ротовой полости, побывать внутри вулкана, полетать планетой вокруг Солнца, перепробовать свои способности в разных профессиях. Можно проверить, как легко поднять груз весом в тонну или самого себя в воздух, представить себе, как устроена жизнь слепых, попробовать отправить письмо, написанное невидимыми чернилами, по воздуху, поговорить по телефону из консервных банок. Наконец-то удастся выкопать скелет динозавра и сложить животное, а затем определить, от кого именно остались эти кости.

В детских музеях бывают странные вещи, которые можно и нужно рвать, мять, толкать, слушать, переворачивать, при этом с ними что-то происходит. Учат выращивать кристаллы и делать химические опыты, печь пиццу и разбивать аптекарский огород, делать мультфильмы, документальное и игровое кино, плести коврики, изготавливать шляпы, накладывать грим. Летом многие музеи устраивают специальные экспозиции для детей: исследование цветов в жизни и в искусстве, феи и гномы в историях и предметной культуре, татуировки в Азии, сюрреализм своими руками, украшения из бросовых материалов и огородные пугала из мусора.

На ферме можно подоить корову, покормить свиней, загнать домой гусей. В теплице предлагают поухаживать за растениями. В доме бабочек – понаблюдать, как куколка превращается в насекомое. В пещерах – полазить с фонариком и пройти по маршруту. В доме для привидений – открыть таинственные дверцы. На старинной фабрике – представить себе, что ты бревно: тебя распилят, сделают бумажную массу, а потом превратят в книгу, салфетку или обои.

Детские экскурсии по музеям, крепостям, замкам, кондитерским фабрикам отличаются от взрослых: можно переодеться в костюм эпохи, поучаствовать в детективной истории, стать маленьким индейцем или китайцем, в результате чего ребенка учат прочувствовать, какой образ жизни связан с историей и традициями. На корабле рассказывают об истории пиратства, на подводной лодке – о холодной войне и шпионаже, на вертолете – о помощи людям в чрезвычайных ситуациях. В пожарной части показывают, как тренируются и действуют в случае необходимости пожарные. В одной комнате можно перенестись в Древний Египет, в другой – в будущее, в третьей – узнать, как рождаются ураганы и торнадо.

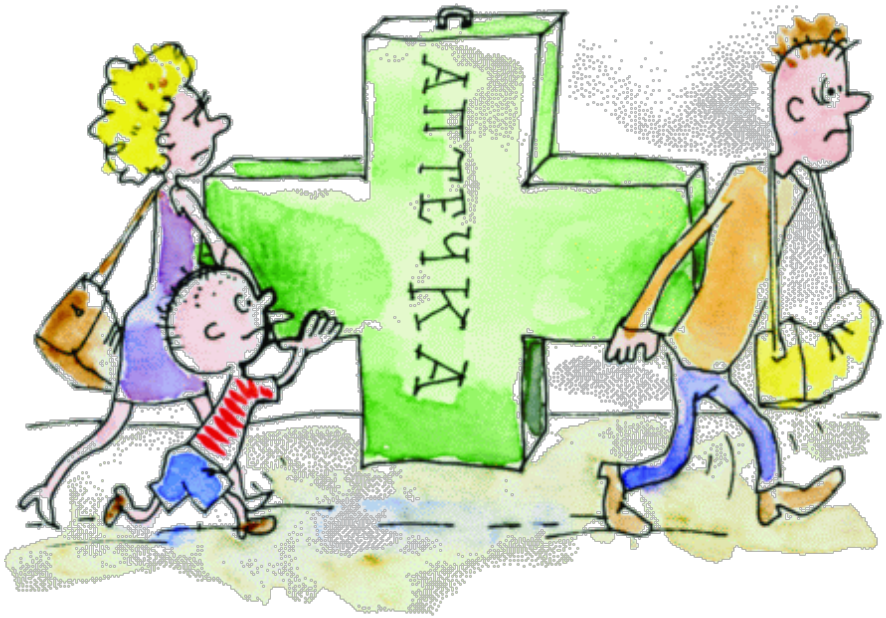
Вообще же культура для детей – развивающаяся индустрия. Взрослые готовы платить за посещение выставки, парка и музея тогда, когда им и ребенку будет предложено новое переживание, новый опыт, который будет интересен обоим поколениям. Поэтому все чаще издаются особые детские путеводители по подобным культурным центрам, позволяющие малышу иметь свои развлечения: найти указанные детали на развешанных картинах, найти объект изображения в натуре, сравнить постановку и натюрморт, сделать свою копию картины, найти на

выставке десять птиц, трех лягушек и т. п. Кроме того, все музеи и галереи стараются предусмотреть увлекательные специальные показы для детей и возможность позаниматься чем-то в детской комнате. Например, если проходит выставка абстракции – сделать свою картину в той же манере, если демонстрируют искусство Индии – создать свою статуэтку с украшениями, если экспонируются модели одежды – нарисовать эскиз, примерить наряд или изготовить на основе бумажных тапочек необыкновенную обувь с узорами и деталями. Конечно, такие «курсы» обычно платные, т. к. расходуется много материала, но получившийся результат того стоит. Правда, некоторые «мастерские» совсем ничего не стоят: например, при филадельфийском Национальном центре конституции во время рождественских каникул можно бесплатно раскрасить снеговика и вырезать снежинку, собственноручно подписать конституцию и получить соответствующий сертификат, а зато за деньги – получить изображение банкноты со своим портретом и т. п. Если дети устали, отведите их в детскую комнату, где они смогут в своем темпе и под руководством педагога не только изучить историю американского знамени, колокола свободы и орла, но и сшить полотнище флага, исследовать звон колоколов, ознакомиться с разными гербами и придумать себе собственный. Многие семейные прогулки (закономерно, что в этом случае предоставляется скидка, стимулируя взрослых брать с собой детей; иногда ребенок с бабушкой или дедушкой вообще проходит «за так») предполагают, что гиды сообщат информацию так, что это будет интересно каждому члену группы, дозируя ее и направляя интерес посетителей. Ведь очевидно, что дети не могут смотреть на экспонаты так же долго, как взрослые, и испытывать при этом такие же чувства.

На отдыхе некуда девать время (на пляже лежать долго нельзя, слишком много купаться вредно, а иногда и холодно, особенно в океане, а в бассейне отнюдь не безопасная хлорка, все маршруты исхожены, а сувениры куплены) – значит, организаторам нужно срочно придумывать, чем еще заманить посетителей. Вот и открываются различные имитации индейских и китайских деревень, птичники и гадюшники, пустынные сады, ледяные дворцы, банановые и кокосовые плантации, сафари и прочие штуки, содержащие элементы, специально адресованные малышам. При этом не забывают о том, что ребенку важно что-то унести с собой: ему дарят небольшой сувенир, а родители тратят сумму в десять раз большую в магазине на выходе.

Какие лекарства берут с собой?

Поездка пройдет удачно, если вы будете заботиться о гигиене, станете избегать ненужных рисков и возьмете с собой солидную аптечку.

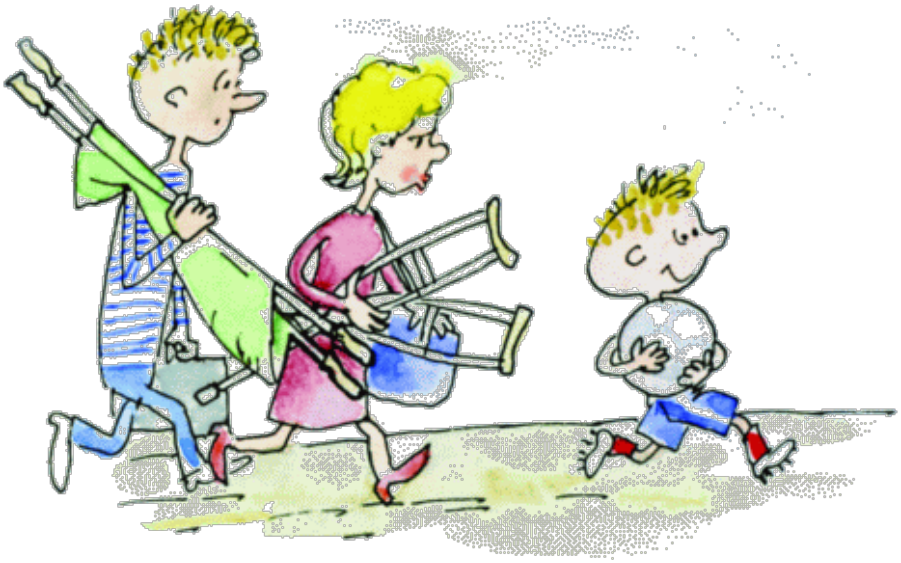


Новым на отдыхе будет сам климат, атмосферное давление, пища, питье, насекомые, солнце, более активный по сравнению с обычным образ жизни. Если у вас бронхит, от которого вы не чаяли избавиться, и вы поехали в Египет, то он, может быть, быстро пройдет. Или, наоборот, усилится, если вы не привыкли к контрасту между зноем на улице и прохладой кондиционера в автобусе. Если вы приехали здоровым, но съели на жаре мороженое или походили босиком по берегу океана, где вода всего +4 градуса, то вы, скорее всего, простудитесь и приобретете гайморит. Вспомните о прививках за несколько недель до отъезда: само по себе прививание может сослужить и хорошую службу ребенку, предохранив его от случайных заболеваний, и плохую, разрушив его слабый иммунитет, например, если у него и так аллергия. После прививки любому организму требуется время, чтобы прийти в себя. Следует также осведомиться у врача, не закончился ли срок действия прививок против дифтерии, столбняка и полиомиелита, а в справочнике и в турбюро выяснить, какие прививки рекомендуется сделать перед поездкой именно в данную страну. Отсюда следует, что к горящим путевкам нужно относиться осторожно: не брать что попало, если не готов к поездке.

За границей необходимо соблюдать больше правил гигиены, чем обычно. Более тщательно мыть руки перед едой, иногда даже лучше взять с собой влажные гигиенические салфетки, чем пользоваться водой из-под крана (они бывают разными: для рук, тела и интимных его частей). Можно заранее приобрести и захватить с собой дезинфицирующий гель для рук и втирать его в кожу до еды. Фрукты и овощи нужно мыть, лучше с мылом, обдавать кипятком и очищать от кожицы и кожуры. Следует избегать потреблять в пищу сырые продукты, в особенности яйца, молоко, мясо, ракообразных. Все, что пьется или берется в рот (например, при полоскании зубов), должно быть прокипячено или приобретено в закрытой упаковке в магазине. Старайтесь не класть в питье лед неизвестного происхождения. Можно также приобрести таблетки для дезинфекции воды и опускать их в сосуды, содержащие предназначенную для питья жидкость.

Во многих южных странах уже давно запрещено выпускать на улицу детей, не намазав их предварительно кремом от солнечных ожогов. Медицинские исследования показывают, что ожоги очень опасны для организма, что это не является закалкой для него. Особенно вредно обгорать детям. Спасение в легкой одежде с длинными рукавами и защитных лосьонах. Ни в коем случае не следует находиться на открытом солнце долго, без шляпы, в середине дня, смотреть на солнце без защитных очков (при этом нужны не просто темные очки, а специальные, отражающие ультрафиолет).

Если взрослые или ребенок принимают постоянно лекарства, с собой следует взять их запас так, чтобы таблеток, порошков или раствора было больше, чем нужно по времени пребывания. Всегда существует риск, что обратный самолет не вылетит вовремя, из-за каких-то обстоятельств придется задержаться или просто часть лекарства упадет в пропасть, будет съедена термитами, унесена ветром или пролита на землю случайным гостем. Обязательно следует взять с собой рецепт: лекарство может быть необходимо обновить, показать врачу, что вы принимаете, да и таможенник захочет спросить, по какому праву и что за снадобье вы провозите. Не думайте, что заграничные врачи знакомы с привычными вам лекарствами и методами лечения: аспирин, положим, они знают, но вот насчет всего остального могут возникнуть сомнения. Если вы собираетесь много ходить, подберите пластыри разной формы и размера.



Если предусмотрены занятия спортом, то возможна травма, а значит, следует захватить перевязочный материалы, обезболивающие средства, например, охлаждающий спрей для оказания первой помощи при растяжениях и ударах. Комары – типичное явление в южных странах, поэтому следует запастись средствами от насекомых и их укусов. Впрочем, это можно купить и на месте. Тем, кто не переносит самолета или корабельной качки, следует принять соответствующее средство. В продаже есть также беруши, которые позволяют уравновесить давление на барабанные перепонки во время полета. Родителей с младенцами обычно сажают на первые ряды, перед которыми можно прикрепить к стенке колыбель или дать поползать по полу, если полет достаточно длительный. Взрослые всегда должны иметь с собой запасную одежду, еду и питье и дополнительные теплые вещи для детей любого возраста. Все самое необходимое следует паковать в ручную кладь и брать с собой, т. к. чемоданы, сданные в багаж, могут быть отправлены по иному маршруту и вернутся к хозяину только через несколько дней.

Составляя дорожную аптечку, нужно проверить, не закончился ли срок действия тех лекарств, которые вы брали с собой в прошлый раз. Не следует вынимать пластинки с таблетками из их первоначальных упаковок или брать их без сопроводительной листовки. В аптечке должны быть, помимо вышеперечисленных, следующие вещи. Градусник, средство от воспаления (например, бупрофен), детский парацетамол для ребенка от температуры, средство с молочно-кислыми бактериями (типа линекса), необходимое при нарушении

равновесия кишечника, лекарства от поноса (типа иммодиума и – для детей – активированного угля, помогающего при легком отравлении), средства, помогающие при обезвоживании организма (иногда дают слабые растворы соли или сахара, типа осмосала), что-то от изжоги и от запора, антигистаминные препараты, капли для носа и глаз (в том числе для самолета), щипцы для вытаскивания клещей, противоядие и иные средства от укусов змеи, дезинфицирующий раствор, бактерицидное средство. Пожилым людям полезно надевать эластичные наколенники. Таковы – примерно – советы зарубежных врачей людям, уезжающим в зарубежную поездку.

Как кормят детей?

На отдыхе это всегда проблема. В западном мире считается, что почти все дети почти всегда едят картошку, макароны, рис, мясные шарики, сосиски, булочки, пирожные, фрукты, мороженое. Все это можно купить в магазине, приготовить дома, если в апартаментах предусмотрена кухня. Если питание происходит в ресторане, кое-что из вышеупомянутых продуктов имеется в меню (предлагается также детское меню с меньшими по объему порциями). На шведском столе у детей больше выбор. Сложные, смешанные и экзотические блюда мало кто из них готов пробовать. Гиды обычно предупреждают, можно ли в данной стране пить воду из-под крана и пробовать немытые фрукты, а также при каких болезненных симптомах следует немедленно обратиться к врачу.

Какую одежду берут с собой?

На отдыхе приятно покупать новые вещи. Все же большинство предпочитает брать с собой старые, испытанные куртки, штаны и обувь для прогулок. Роскошные туалеты неуместны. В любом случае следует предусмотреть одежду для любой погоды и любых видов развлечений.

Возьмем на память?

Ребенку ужасно хочется взять с собой на память и показать оставшимся дома родным и друзьям буквально все, что он видит, в том числе море, воздух, животных, перила лестницы. Родителям придется прочесть небольшую лекцию о том, что является сувениром, а что взять с собой нельзя. Полезно научить ребенка «фотографировать глазами»: посмотреть пристально на какой-то

понравившийся пейзаж, сжать веки, представить себе мысленно, что видел, снова открыть глаза и проверить впечатление. Такие «снимки» остаются на всю жизнь, но фотографировать можно не слишком часто – только выдающиеся виды. Другой способ запомнить – рассказать о том, что видел, например, перед сном, а еще лучше – записать впечатления на магнитофон или продиктовать в дневник. Только рассказывать ребенок должен самостоятельно – разумеется, при поддержке родителей, с их наводящими вопросами.

Избегайте бессмысленных дешевых сувениров китайского производства и вообще подделок. Следует, однако, помнить, что в аэропорту заставят заплатить за перевес (обычно около 10 евро за килограмм, но количество этих лишних килограммов служащие определяют достаточно произвольно), и вас будут досматривать. Обычно не разрешается вывозить крокодиловую кожу, изделия из слоновой кости, кораллы, чучела. В некоторых странах запрещены к вывозу раковины и камни. В Россию нельзя ввозить не прошедшие биологический контроль растения и животных.

Посмотрев представление в дельфинарии, ребенок может на всю жизнь увлечься дельфинами и начать собирать свою коллекцию их изображений. Так мимолетное впечатление научит его добывать полезную информацию, читать о заинтересовавшем событии, собирать данные.

Как хранить привезенное? Приготовьтесь к тому, что не все, что вы приобрели, будет выглядеть так же уместно и красиво в вашей городской квартире, каким казалось при покупке. Ребенок захочет разложить свои находки по полочкам на видном месте, хотя они будут грязными и совсем вам не понравятся: в соседнем дворе можно найти такие же палки, только не гнилые. Ребенку запомнится красный резиновый мячик больше, чем пирамиды и выставки Пикассо. Его «урожай» будет иным, чем ваш.

Последнее. Ребенок нуждается в вашем внимании и присутствии и будет о многом спрашивать. Хорошо бы почитать путеводители, чтобы уметь компетентно ответить на его вопросы. Не считайте, что у вас не будет другого времени для занятий с ним. Не перегружайте ребенка, да и себя впечатлениями. Ему не нужно успеть посмотреть все за один раз. Не требуйте от него каждый день выполненных заданий. Следите за тем, чтобы он, по возможности, хорошо себя чувствовал. Малышу трудно бывает сформулировать, что именно не так – погода, развлечения, общество, самочувствие? Ребенок может потерять розовую ленточку и отказаться после этого когда бы то ни было сопровождать вас в поездках. Ему может не понравиться, что его глядят по голове чужие люди, что ему не покупают того, что

хочется.

Ребенок может получить удовольствие от самостоятельно собранного чемодана, самостоятельно выбранного маршрута по карте курорта, от возможности решить, где сегодня все будут обедать. Участвуйте в строительстве замков и сборе коллекций.

Чуткость, внимание и забота по отношению к малышу заставят взрослого поступиться своими преимуществами ради создания благожелательной атмосферы в семье, а в итоге и малыш научится заботиться о своих ближних.

К.Е. Блохина, кандидат педагогических наук
Едем отдыхать за границу

После долгой и холодной зимы очень хочется понежиться на песочке под теплым морским солнышком, а потом окунуться в соленую прохладную воду. Но у вас на руках малыш, которому еще нет года. Разве можно поехать с ним в далекие теплые страны? А почему бы и нет! Только к поездке нужно отнестись с пониманием дела, тщательно продумать все мелочи и основательно подготовиться.

Я бы хотела поделиться с вами накопленным опытом, чтобы помочь преодолеть возможные трудности, которые могут существенно испортить ваш отдых.

Что нужно продумать перед поездкой

Во-первых, нужно определиться, в какое время года и на какой срок вы поедете. Исходите из того, что по возвращении домой реадаптация из тепла в холод проходит тяжелей и что адаптация к новым климатическим условиям у ребенка займет около двух недель, поэтому лучше выезжать в конце весны или начале лета и не меньше чем на три недели.

Если вы едете с грудным ребенком, то без помощника вам будет очень тяжело. Если помощника нет, то имеет смысл найти компанию знакомых, которые захотят поехать с вами и не будут против того, чтобы в трудную минуту прийти вам на помощь. А если и таких не найдется, то от поездки лучше отказаться.

К выбору места отдыха нужно отнестись очень серьезно. Когда вы придете в туристическую фирму, вам, конечно же, предложат очень много вариантов, которые, к сожалению, не всегда учитывают особенности отдыха с маленьким ребенком.

Узнайте заранее, есть ли прямые рейсы самолетов до выбранного места отдыха или же туда можно добраться только с пересадками.

Первое, на что нужно обратить внимание, – это количество звезд в отеле. Возможно, если вы едете без детей, можно рискнуть и остановиться в недорогом отеле, но с малышом рисковать нельзя. Хотя «звездность» гостиницы – это не основной критерий. Расспросите подробнее туристического агента об отеле, который вам понравился, поищете о нем отзывы в Интернете, поговорите с друзьями и знакомыми.

Выясните, большая ли территория у гостиницы, есть ли при ней парк или укромное местечко с тенью, где можно спрятаться в полуденную жару, далеко ли от отеля расположен пляж. В идеале пляж должен быть на территории отеля и недалеко от бассейна, поскольку маленькие дети могут просто бояться моря и отказываться плавать в нем очень долго. В этом случае бассейн может стать альтернативой морю, хотя бы на то время, пока малыш к нему привыкнет. Мой ребенок плавает с рождения, причем в бассейне с морской водой. Мы поехали на море, когда ему исполнилось 10 месяцев, и из четырех недель, которые мы провели на море, он только два последних дня с удовольствием барахтался в нем, хотя не отказывался играть на берегу недалеко от воды. В первые дни он просто боялся подойти к морю и все время проводил в бассейне.

Узнайте, далеко ли от гостиницы расположен небольшой городок, где можно было бы купить фрукты или какие-то другие продукты, пообедать или вечером выйти прогуляться. Если до этого городка нельзя дойти пешком за четверть часа, то выбранная вами гостиница не совсем вам подходит.

При покупке трансфера имейте в виду, что осуществляющий трансфер автобус развозит прибывших пассажиров по нескольким отелям, и ваша гостиница не обязательно будет первой в этом списке.

При переезде на новое место у маленьких детишек часто бывают проблемы с желудком, поэтому за несколько недель до

отъезда проконсультируйтесь с врачом, как правильно провести профилактику дисбактериоза и укрепить флору кишечника.

О питании

Заранее выясните, европейскую или восточную кухню предлагает своим гостям отель, есть ли там детский стол и что он в себя включает. Нужно быть готовым к тому, что ребенок может отказаться от ресторанной пищи, если она сильно отличается от привычной домашней. Так было с моим полуторагодовалым малышом. Меня спасали только быстрорастворимые каши, которые я захватила с собой из дома.

Еще одной неожиданностью оказалось отсутствие в меню ресторана нашего отеля и в местных магазинах привычных для нас молочных продуктов – йогуртов и творожков.

Поинтересуйтесь, есть ли возможность приготовить в ресторане еду для вашего ребенка на заказ или есть ли там условия для того, чтобы приготовить ее самим. Когда наш ребенок отказался от еды в ресторане гостиницы, я попыталась договориться о том, чтобы в ресторане нам варили овсяную кашку, но мне отказали, ссылаясь на загруженность поваров. Кстати, мы тогда отдыхали в пятизвездочном отеле!

О страховке

К вопросу медицинского страхования отнеситесь очень серьезно: даже при наличии медицинской страховки у вас могут возникнуть неожиданные проблемы.

Во-первых, при покупке страховки поинтересуйтесь размером франшизы (предусмотренное условиями страхования освобождение страховщика от возмещения убытков не превышающих определенной суммы), предусмотренной в предлагаемой вам программе страхования. Имейте в виду: если размер франшизы 50 долларов, а прием у врача стоит 60 долларов, то страховая фирма возместит вам только 10 долларов, т. е. 50 долларов вы оплачиваете сами.

Во-вторых, выясните, каким образом покрывается ущерб: ваша страховая компания оплачивает медицинское обслуживание на месте или вы оплачиваете все сами, а по приезде домой вам возмещают расходы (чаще страховые компании работают по второму варианту).

Поинтересуйтесь, какие виды страхового случая покрывает ваша страховка, оплатит ли страховая компания консультацию педиатра. В нашей практике был случай, когда страховая компания согласилась оплатить только услуги врача, который работал при гостинице, а он не был педиатром.

Будьте готовы к тому, что больного малыша придется везти на прием к доктору за свой счет, поскольку выезд врача к пациенту практикуется далеко не во всех странах.

Что взять с собой

Особое внимание уделите подбору аптечки. Перед отъездом проконсультируйтесь с вашим врачом о препаратах, которые нужно с собой взять. Возьмите детское масло, детский крем, присыпку, ватные палочки, градусник (лучше электронный, так как он не разобьется), жаропонижающие свечи (например, детские свечи «Эффералган»), зеленку, марганцовку, 3 %-ную перекись водорода, стерильный и нестерильный бинт, вату, бактерицидный пластырь, клизму № 1, две пипетки с тупыми наконечниками (их следует хранить в пластмассовом футляре), средства для предупреждения и лечения ожогов (например «Пантенол»), противоаллергические препараты (например, «Кларитин «Фукорцин» для лечения опрелостей и гнойничковых заболеваний кожи, препарат «Смекта» (при метеоризме и вздутии живота), активированный уголь в таблетках или полифепан, какое-либо средство, стимулирующее иммунитет (например,

ректальные свечи «Виферон» в дозировке 150 тысяч МЕ), все для компрессов (немного водки или спирта, шерстяные жилетку, платок, носки, эластичный бинт и вату). Все это может потребоваться неожиданно, а срочно воспользоваться услугами аптеки можно не всегда.

Возьмите с собой средства борьбы с насекомыми: комары могут сильно подпортить вам отдых.

Обязательно нужно взять либо небольшой электрический чайник, либо кипятильник и термос: кипяток всегда будет у вас под рукой.

Чтобы не возникло проблем со стиркой, возьмите маленький тазик и немного стирального порошка на первое время.

В Турции и Египте вы можете не найти в магазинах тех одноразовых подгузников, к которым привыкли, поэтому имеет смысл их привести из дома.

Очень полезны одноразовые пеленки, которые можно класть в коляску и которые позволяют не держать малыша в подгузниках.

Возьмите побольше хлопчатобумажных трусиков и пляжное полотенце для ребенка, даже если вам его дадут в гостинице.

Чтобы не было проблем в общении, захватите с собой карманный русско-английский и англо-русский словарь. Даже

если вы хорошо владеете языком, словарь может оказаться полезным, например, при покупке лекарств в аптеке.

Не забудьте приспособления для обеспечения безопасности детей в доме (уголки на столы, заглушки на электрические розетки и т. п.).

Даже если ваш малыш уже может обойтись без коляски, но время от времени вы еще ею пользуетесь, то возьмите ее: во время прогулок вы сможете использовать ее как сумку на колесах.

Запаситесь быстрорастворимыми кашами и банками с детским питанием хотя бы на первое время. Возьмите с собой пластмассовую емкость, в которой вы будете носить фрукты и ягоды на пляж.

Отложите деньги на экстренные расходы (оплата посещения врача, непредусмотренные расходы на детское питание и проч.). Пусть они будут вашим неприкосновенным запасом.

В путь

При выборе вида транспорта нужно в первую очередь ориентироваться на то, каким видом транспорта наиболее комфортно будет путешествовать маме.

До места отдыха лучше добираться регулярными рейсами, а не чартерами. Чартерные рейсы часто задерживают вылеты, и вы можете просидеть в аэропорту несколько часов. Пятичасовое ожидание с орущим ребенком на руках может испортить впечатление даже от восхитительно проведенного отпуска.

Время вылета лучше подгадать под режим дня ребенка. Если он спит днем, то неплохо будет, если время отлета самолета совпадет со временем его сна. Это значительно облегчит ваше путешествие, поскольку треть времени (а если повезет, то и добрую половину перелета, вам не придется занимать ребенка и он не будет мешать другим пассажирам).

Нужно иметь в виду, что самолет, вылетающий вечером, приземлится аэропорту ночью, а это не конечный пункт назначения: вам нужно еще добраться до отеля.

Не сдавайте коляску в багаж: она может пригодиться вам при ожидании отправления самолета. Тогда у малыша всегда найдется место для того, чтобы посидеть и поспать, да и вы с ребенком будете более мобильны.

Садиться на свои места имеет смысл только перед самым вылетом самолета.

Возьмите с собой игрушки, которые легко моются, побольше книжек, карандаши и альбом. Плеер с любимыми сказками и песенками тоже поможет удержать ребенка на месте какое-то время.

На борт самолета возьмите кофточку, наденьте на малыша носочки и легкие брючки, поскольку в салоне работают кондиционеры и ребенок может простудиться.

На всякий случай возьмите теплую пеленку или легкое одеяльце, чтобы укрыть малыша, если он уснет.

В дороге очень важно соблюдать гигиену. Возьмите с собой влажные салфетки, чтобы протирать руки и все то, к чему ребенок может прикоснуться.

Запаситесь большим количеством воды (дети в самолете пьют много – во-первых, из-за работающих кондиционеров, которые сушат воздух, а во-вторых, при заходе на посадку у малышей могут заболеть ушки, поэтому нужно предлагать ребенку больше пить) и баночка детского питания, которые подкрепят не только вашего ребенка, но и вас. Не забывайте, что вам еще придется лететь обратно, так что сделайте двойной запас детского питания.

Возьмите с собой в салон несколько одноразовых подгузников и смену одежды. Даже если вы пользуетесь одноразовыми подгузниками, смена одежды может пригодиться, если вдруг

малыш выльет на себя сок и просто протечет подгузник.

В сумку, которую вы возьмете на борт самолета, положите легкую одежду, панамку для того, чтобы переодеть ребенка по прибытии, а на обратном пути поинтересуйтесь, какая погода дома. Если там прохладно, приготовьте теплые вещи не только для малыша, но и для себя.

Следите за ребенком во время пути. Помните, что красные стоп-краны в поездах очень притягательны для детей.

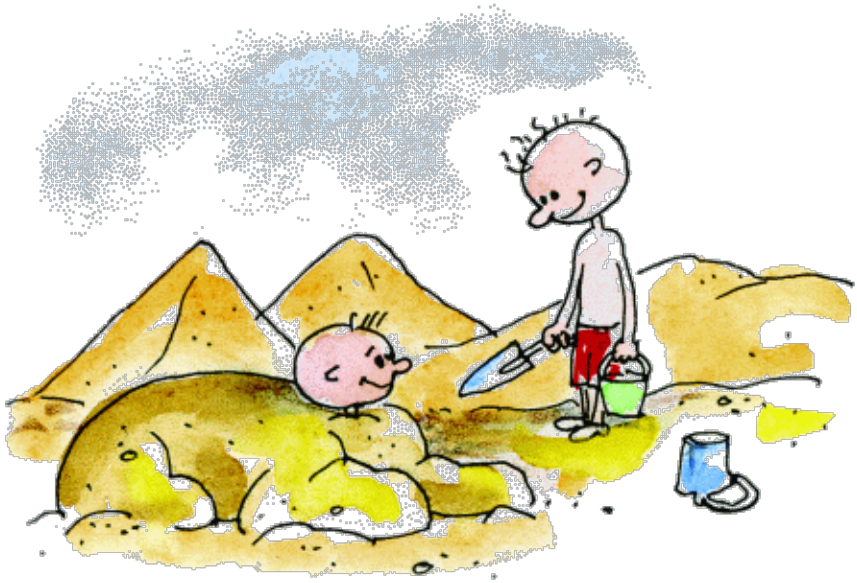
Положите в карман штанишек записку с именами ребенка, родителей, домашним адресом и контактными телефонами, а также адресом и номером телефона отеля, в который вы летите. По приезде в гостиницу первым делом искупайте ребенка и наденьте на него чистую одежду.

Режим дня

Не спешите на пляж в первый день вашего отдыха. Пусть малыш освоится на новом месте: погуляйте в тени вокруг гостиницы, а к вечеру, когда жара спадет, можно пойти ознакомиться с территорией отеля, подойти к морю. Родителям самим нужно осмотреться, посмотреть, все ли их устраивает в номере, тихий он и спокойный или окна выходят на ночной бар или дискотеку, проверить и обустроить комнату с точки зрения безопасности пребывания в нем маленького ребенка.

С первого дня организуйте правильный солнечный режим, не забудьте, что на переизбыток солнца у ребенка может возникнуть отрицательная реакция – повысится раздражительность и снизится сопротивляемость организма. Малышу до трех лет можно бывать на солнце только до 10 часов утра и после 16 часов дня, а в период с 10 часов до 16 часов ребенок может находиться в ажурной тени.

Чем белее кожа у малыша, тем меньше он может быть на солнце. В первое время ребенок может находиться под прямыми солнечными лучами не больше 3–5 минут, впоследствии время пребывания под прямыми солнечными лучами можно увеличивать на 5 минут каждый день.



Помните, что время пребывания в воде входит в общее время пребывания на солнце и что солнечные лучи хорошо отражаются от воды, поэтому ребенок легко может обгореть. Кожу ребенка обязательно надо обрабатывать солнцезащитным кремом с самым высоким коэффициентом защиты.

От яркого солнца у малыша очень устают глаза, может даже

развиться конъюнктивит, поэтому у кепки обязательно должен быть козырек от солнца. Нельзя выбирать пляжи, где нет тени. Если рядом нет таких мест, то навес можно сделать самим из четырех палок и марли. Давайте малышу больше питья, это поможет избежать перегрева и обезвоживания организма. Если вы идете под палящим солнцем, то ребенка нужно одеть так, чтобы все его части тела были скрыты от прямых солнечных лучей (рубашка с длинным рукавом, зонтик).

Сразу после еды малышу купаться нельзя. Продолжительность купания зависит от того, как быстро он замерзает. После купания на ребенка нужно надеть махровый халат или завернуть его в теплое махровое полотенце, дать возможность хорошо согреться. Чтобы дольше удержать ребенка на берегу, возьмите с собой на пляж побольше интересных книжек, любимые игрушки малыша.

Евдокия Алексеева, педагог, мать двоих детей

В Финляндии вы вспомните, каким вы представляли себе мир, когда были маленькими…

Туризмом в Финляндии занимаются обычные люди – они пускают вас к себе пожить, а не прислуживают, и вы чувствуете себя не человеком, из которого извлекают деньги, а богатым гостем, которому приходится расплачиваться за придуманные удовольствия. Большей же частью своих сокровищ, которые в других местах ни за какие деньги не купишь, – водой, лесом и воздухом – финны поделятся с вами безвозмездно, лишь ожидая в ответ, что вы будете сортировать мусор, не засорять природу, не тратить зря энергию, не портить зеленые насаждения – словом, вести себя как грамотный современный человек. В Финляндии везде, кроме непосредственной близости от чужого жилища, можно гулять, собирать дары леса и ловить рыбу на удочку. Большинство отелей по всей стране расположено недалеко от парков или лесопарков.

Куда бы и когда бы вы ни приехали, вы сможете побывать в сауне. Детям пребывание в сауне (деревенский вариант которой не отличается от русской бани) не обязательно понравится, но в случае, когда после бани можно прыгнуть в озеро или снег, покажется привлекательным.

Здесь я не буду ничего хвалить – это было бы не по-фински, а просто сообщу некоторые идеи.

Самые важные причины, по которым стоит поехать с детьми в Финляндию:

● Страна находится близко, можно ехать на поезде, на машине, даже идти пешком; дороги хорошего качества, а транспортный парк постоянно обновляется; медицинское обслуживание непривычное, но высокого уровня.

● Климат мало отличается от российского, так что в случае проблем со здоровьем не будет резкого перехода из одних погодных условий в другие, что для некоторых вредно.

● В Финляндии все времена года настоящие, можно делать именно то, что положено по российской классике: ловить рыбу, купаться в озере, собирать в лесу ягоды и грибы, кататься на лыжах и санках, любоваться весенними перелесками.

● Легко увидеть в лесах и даже в парках Хельсинки, белок, зайцев, косуль, лосей, ежей, фазанов, сорок, лебедей, уток; многие современные дети не знают, что такое бывает не в зоопарке.

● В Финляндии традиционно относятся к детям с уважением, о чем еще Куприн в 1908 г. писал, дети участвуют в общественной жизни вместе с родителями.

● В Финляндии детей нельзя шлепать, обижать, они имеют собственные права, их мнение учитывается даже в суде; дети –

полноправные участники жизни, и для них предусмотрены свои блюда в ресторане, свои стенды и комнаты для занятий в музеях.

● Существует множество мест, куда ходят всей семьей; маленького ребенка не будут бранить, если он заплачет во время концерта, захочет пройтись по залу, вскрикнет во время церковной службы, потому что все понимают, что он это делает не со зла.

● От более старшего ребенка ожидается, что он будет вести себя в соответствии с возрастом, более сдержанно, не будет лезть вперед и проявлять излишние эмоции; он доверяет близким взрослым и надеется, что они доверяют ему.

● Посторонние взрослые не сделают ребенку или родителям замечание, если он будет как-нибудь необычно одет или начнет как-нибудь странно себя вести, а будут терпеливо ждать, пока он поймет, что так делать нельзя, что никто так не делает; финские взрослые привыкли к тому, что у всех детей есть причуды: один не пойдет спать, пока не переоденет игрушечного медведя, другой всегда носит с собой любимый мячик, и к таким слабостям относятся снисходительно, с пониманием.

● В Финляндии чисто: мамы суют детям в рот упавшую на пол соску, все пьют из-под крана как холодную, так и теплую воду, младенцев матери кормят грудью в общественных местах, ребенка можно посадить на сиденье унитаза в туалете, в музеях, на площадях и т. п. дети могут ползать по полу, не боясь подхватить заразу.

Аквариумы

Здесь мы говорим не о тех аквариумах, которые бывают почти в каждой гостинице (а в детском отделе Хельсинкского «Стокманна» золотые рыбы плавают в открытом бассейне), а о морских аквариумах, рассказывающих о рыбах и прочих обитателях водного пространства. В аквариуме «Морская жизнь» (Sea Life), расположенном на территории парка развлечений «Линнанмяки» в Хельсинки и открытого, как и находящийся по соседству музей игрушек, круглый год, предлагается посмотреть на сотню видов рыб в 28 отсеках, проследить за развитием жизни и выполнить познавательные задания. Последнее приобретение – живые осьминоги, а самое сильное впечатление – прогулка по трубе, где плавают рыбы. «Сяркянниеми» в Тампере объединяет в себе аквариум, дельфинарий и планетарий, а также художественный музей. В Котке построен «Маретариум», посвященный, в основном, северным морям, озерам и населяющей их живности. В Турку есть «Форум Маринум», где

знаменитые корабли разных эпох.

Купальни и аквапарки

Их много, и они все довольно приятные. В обычных бассейнах часто бывают горки, джакузи и другие развлечения. В летнее время часть аттракционов расположена на улице, а зимой некоторые места – например, «Тропикландия» в Турку – предоставляют возможность поплавать в теплой морской воде под открытым небом. Есть купальни старинные, где легко представить себе, каким изысканным, но ограниченным по возможностям было купание каких-нибудь восемьдесят лет назад.

Стань умнее, чем был до сих пор

Как это сделать? Все музеи предлагают что-то интерактивное для детей, где можно поиграть в компьютерную игру, побывать в прошлом или будущем, очутиться в определенной роли. Так, в Мянтяля расположен музей бумажного производства, в котором рассказывают заодно и о жизни леса (и можно побыть в шкуре медведя в берлоге, а также угадать, какая древесина из какого дерева получается), представить себя бревном, которое проходит обработку, рабочим на фабрике 150, 100, 50 лет назад и сегодня.

В почтовом музее Хельсинки вам предоставят возможность не только посмотреть на все выпускавшиеся марки, но и одеть почтальона в костюм определенной эпохи, покрутить педали специального велосипеда, разводя почту по адресам, ответить на вопросы викторины.

«Хеурека» или «Эврика» в г. Ванта позволит узнать, как звучат языки мира, легко поднять самого себя за веревку, посмотреть панорамные фильмы из жизни динозавров и дельфинов или поиграть на лазерных музыкальных инструментах. Каждая новая выставка – большое событие для людей, неравнодушных к окружающему миру и пытающихся понять его тайны.

Детский музей в Хельсинки расположен в усадьбе Туомаринкюля, рядом с которой учатся скакать на лошадях, и рассказывающей о быте XIX века. То, что предназначено детям, является частично сменной экспозицией, в которую обычно включаются фрагменты быта разных веков и где можно переодеваться в соответствующие костюмы.

Детский художественный центр «Войпаала», расположенный в старинной усадьбе недалеко от церкви XV века в Сяяксмяки, позволит совершить путешествие к первобытным людям в поселении каменного века, поиграть и позаниматься искусством.

Наскальные рисунки обнаружены во множестве мест – у некоторых они находятся прямо во дворе дачи на склоне скалы. Если где-то к ним имеется безопасный доступ, то путеводитель об этом обязательно расскажет.

В Оулу «Тиетомаа» предлагает детям узнать о возможностях человеческого организма (как ума, так и тела) и новейших достижениях в сфере научных исследований. Здесь можно протестировать свои способности по разным параметрам и поставить научные эксперименты.

В Тампере центр «Ваприйкки» – бывший машиностроительный завод, где можно узнать историю и сегодняшний день края; картонажная фабрика «Венла», изготовление металлических изделий «Фискарс», стекло в Ииитала и другие музеи соединяют наглядную теорию с элементами практики hand-made. История науки предлагается вниманию в техническом музее Хельсинки.

В Хельсинки две старинных оранжереи (в Кайсаниеми и Алппиле), научная теплица «Гардения» в университетском городке Виики и несколько оранжерей, где выращивают растения на продажу. В зоопарке «Коркеасаари» есть несколько павильонов, воспроизводящих климат разных зон земного шара.

Муми-тролли

Создательница муми-троллей Туве Янссон была шведоязычной финкой. Муми-троллям посвящен специализированный магазин в галерее «Кямп» в Хельсинки, Мумиландия в Наантали и музей «Долина муми-троллей» в Тампере. Многосерийный фильм о необычном семействе многократно демонстрировался по телевидению, и многие картинки являются фрагментами из него, а не иллюстрациями из оригинальных книг художницы и писательницы. В Наантали предлагается заодно посетить разбойничий остров для детей.

Игры и игрушки

Во многих поездах и на кораблях, курсирующих между Хельсинки, Турку, Аландскими островами, Стокгольмом и Таллинном, есть детские комнаты со специальной программой, играми, морем шариков и другими возможностями для отдыха. Есть несколько музеев игрушек. В больших универмагах достаточно представительные игрушечные отделы. Но самые интересные магазины – детской книги и игрушки (Фредрикинкату 61) и «Фанни и Александр» (в доме купца Киселева на Сенатской площади) в Хельсинки, первый из которых специализируется на современных изданиях и товарах разных направлений, а второй – на репликах старинных игрушек, в частности, на оборудовании для игрушечных домов.

Дача в Финляндии

Ее не обязательно покупать. Можно посмотреть на царскую дачу в Лангинкоски, посетить места, где живали у своих финских друзей Горький, Ахматова и другие, прицениться к продающимся домикам. Но проще всего снять готовую дачку со всеми удобствами, для этого есть сайт www.lomarengas.fi, где можно повыбирать, какое соотношение комфорта и дикости предпочтительно.

Берег, лодка и комары даются в придачу. Во многие места вполне по силам добраться на байдарке или велосипеде. А для детей еще, кажется, лучше – посетить ферму, а может быть, даже пожить в крестьянской семье. Если вы едете по дорогам на машине, то и дело видите объявления, что можно пособирать клубнику, смородину, другие ягоды, посетить страусиную ферму, приобрести свежую копченую рыбу, переночевать в крестьянской избе или усадьбе XIX века. Гончар, кузнец и стеклодув откроют секреты своего ремесла, предложив купить их продукцию или попробовать сделать что-то самим. Старинные каменные церкви, музеи поездов, автомобилей, кораблей, быта отмечены как достопримечательности. Есть и целые комплексы для отдыха, типа Вуокатти, где объединены возможности летнего и зимнего отдыха, совместного и раздельного с детьми (т. е. каждый найдет занятие по душе). Летом по всей стране устраивается множество музыкальных фестивалей – исполняют оперы, рок, джаз, фольклорную, современную камерную и классическую – любую музыку.

Замки и крепости

Главные старинные замки – в Турку (здесь детей посвящают в рыцари, а в средневековом подземном городе «Абоа Ветус» можно

вместе с археологами отыскать клад и отчеканить на счастье личную монету), Хямеенлинне, Савонлинне, Расепори (развалина), а крепостей на территории Финляндии несколько десятков, и многие из них связаны с историей России.

Дети могут посетить Суоменлинну – Свеаборг с костюмированной экскурсией-представлением, а в Ловиисе – вместе с пиратской командой крепость Свартхолм. Внушительный вид крепости Бомарсунд – не единственное, из-за чего стоит посетить уникальные Аландские острова. Вообще, на островах много чего расположено (например, музей под открытым небом Сеурасаари и зоопарк Коркеасаари в Хельсинки), и всякие прогулки на катерах очень рекомендуются. В Котке сохранились сооружения крепости Роченсальм, а знаменит этот город также своими парками.

Парки развлечений

Большинство парков развлечений открыто летом и соединяет «сухие» и «мокрые» аттракционы. Во всех есть качели-карусели, но многие стараются придумать что-то, из-за чего стоит посетить именно их. В Хельсинки – «Линнанмяки», в Коуволе – «Тюккимяки» (с террариумом), «Висулахти» – на берегу главного

для финнов озера Сайма (с Динозаврией и музеем восковых фигур), недалеко от Куопио – «Раухалахти» (а рядом – городок известного детского медвежонка Уппо и аквапарк «Фонтанелла»), «Пуухамаа» находится возле Тервакоски (здесь дети могут испытать свою силу и выносливость на различных тропах с приключениями, батутах и прочих подставах), а «ЮкуЮкуМаа» в Калайоки, как и «Вазаландия» в г. Вааса, сочетаются с аквапарками.

Что еще будет непривычно?

То, что с детьми не сюсюкают, что радоваться жизни не особенно принято, даже когда для этого есть повод, что «все прошло тихо и спокойно» – прекрасная характеристика праздника. Веселая компания – это люди, которые жарят сосиски на гриле (мест для приготовления этого национального блюда множество: почти на всех площадках для отдыха, во дворах, на берегах озер). Никто не будет превозносить ни ваши, ни свои достоинства, но, скорее всего, вас и не обидят и выполнят все ваши просьбы. Вы не найдете изысканных сногсшибательных блюд и головокружительных удовольствий, но пища будет по большей части добротной, а переживания – подлинными. На еду вы потратите гораздо больше денег, чем планируете, а на покупки одежды – меньше, чем собирались. Вы не сможете купить дешевую аппаратуру, но найдете развлечения, затраты на которые оправдаются.

В общем, не надо рассчитывать, что будет много экзотики или захватывающих дух зрелищ, зато вы вспомните, каким вы представляли себе мир, когда были маленькими сами.

Елена Сахарова, кандидат медицинских наук, педиатр
Ехать ли с ребенком на юг

Елена Сахарова – к.м.н., педиатр, врач высшей категории Центра коррекции развития детей раннего возраста Московского научно-исследовательского института педиатрии и детской хирургии МЗ России

С приходом лета многие родители задумываются: как же рационально распорядиться благодатным временем года, а заодно и оздоровить малыша? Один из вариантов – отправиться с ребенком на юг.

Однако при этом возникает множество вопросов: с какого возраста детям можно посещать жаркие страны? Какова должна быть длительность поездки? Каким транспортом отправляться в путешествие? Как кроха адаптируется в новых условиях?

Сразу же отметим, что в настоящий момент нет четких научно доказанных возрастных критериев для поездки на юг с малышом. Дети требуют много внимания вне зависимости от перемены климата и температуры воздуха, так что любая поездка, даже на короткое расстояние, может быть достаточно сложной.

Здоровый ребенок по-своему «неуязвим» и может приспосабливаться к различным условиям окружающей среды достаточно легко. Так что ответственность за принятие решения лежит только на родителях, а медицинские работники могут их в этой проблеме лишь сориентировать.

Большинство жителей северных городов живет в условиях светового и кислородного голодания, для них не слишком доступны разнообразные фрукты и овощи. В этом смысле пребывание на юге полезно «северным» детям. Но с другой стороны, дети, приезжающие из северных широт, переживают колоссальную адаптационную нагрузку, акклиматизация у них длится долго, возможность возникновения вирусных инфекций, обострения хронических заболеваний возникает чаще. Поэтому эти малыши требуют обязательного медицинского контроля и длительного – по возможности 3–4 месяца – пребывания на юге. Дети первых трех лет жизни могут путешествовать только вместе с матерью.

О чем думают родители?

Принимая решение о совместной поездке с детьми к теплому южному морю, родители обычно руководствуются следующими доводами:

● «Чувство долга» перед ребенком – многие папы и мамы считают, что малыша летом непременно нужно вывозить на юг. Это мнение – ошибочное: никакой необходимости везти ребенка, а особенно грудного, на юг нет. Двухнедельный отпуск может целиком уйти на акклиматизацию и привыкание к смене часового пояса и новому режиму дня. Такой отдых вряд ли принесет много пользы. Поэтому, если вы собрались хорошо отдохнуть сами, лучше оставить ребенка дома с бабушкой или организовать поездку на дачу или в пансионат в вашем пригороде.

● Не с кем оставить ребенка дома – в этом случае, принимая решение поехать всей семьей на юг, учтите наши рекомендации, позаботьтесь о комфорте переезда и пребывания на отдыхе, обеспечьте доступность медицинской помощи.

● Для лечения в случае болезни и (или) оздоровительного эффекта. На юге под воздействием солнечных лучей уменьшаются проявления кожных заболеваний, происходит стимуляция иммунной системы, активация защитных сил организма, улучшение состояния опорно-двигательной системы у больных с различными двигательными нарушениями.

Когда все зависит от возраста

Когда вы планируете семейное путешествие на юг, вам следует учитывать особенности каждого возрастного периода малыша.

Родители должны знать, что ребенок первого года жизни в принципе нормально адаптируется к новым условиям, но ему необходимо особое питание и строгое соблюдение мер гигиены. К тому же во втором полугодии жизни расширяется рацион питания малышей, вводятся продукты прикорма, что создает нагрузку на пищеварительную систему и может служить фоном для адаптационного срыва при перемене условий жизни. Кроме того, сроки проведения профилактических прививок могут препятствовать переездам. Обычно плановая вакцинация заканчивается к двум годам. И в это время, в основном из-за прекращения грудного вскармливания, снижается уровень защиты от инфекций, и дети начинают чаще болеть.

Тем не менее в последние годы все большее количество семей стремится отдыхать вместе со своими детьми вне зависимости от возраста последних. Не редкость среди них пары, выезжающие на дальние расстояния и с грудными детьми. Что ж, это личный выбор каждого, тем более что детям обычно хорошо там, где комфортно их родителям.

Дети первых шести месяцев жизни переносят дорогу легче всего. В этом возрасте они много спят. А если малыш находится на грудном вскармливании, то проблем с его питанием в дороге не возникает. С малышами второго полугодия жизни (с 7 до 12 месяцев) – трудностей больше. В этот возрастной промежуток дети начинают ползать и ходить, активно познавать окружающий мир – ощупывать и пробовать различные предметы на вкус, плохо понимают слово «нельзя», нетерпеливы. Годовалые дети более покладисты, они с радостью воспринимают новое, и их легко отвлечь.

Кормление вызывает самые большие трудности. С 4–6 месяцев начинается ввод продуктов прикорма – твердой пищи. Это протертые фрукты, овощи, каши, мясо, творог. Привычные каши и консервированные овощные и фруктовые смеси лучше взять с собой, а ввод нового продукта питания лучше отложить до возвращения домой.

Дети 2–3 лет часто капризны, они переживают первый период становления характера и во многом поступают наперекор мнению взрослых, что требует большой выдержки последних. В три года договориться с ребенком легче, но он, как правило, очень подвижен, поэтому необходимо предусмотреть меры

безопасности и обеспечить простор для игр.

Дети 4–6 лет также любознательны, активны, стремятся все узнать и обо всем спросить, однако проблем в дороге с ними меньше.

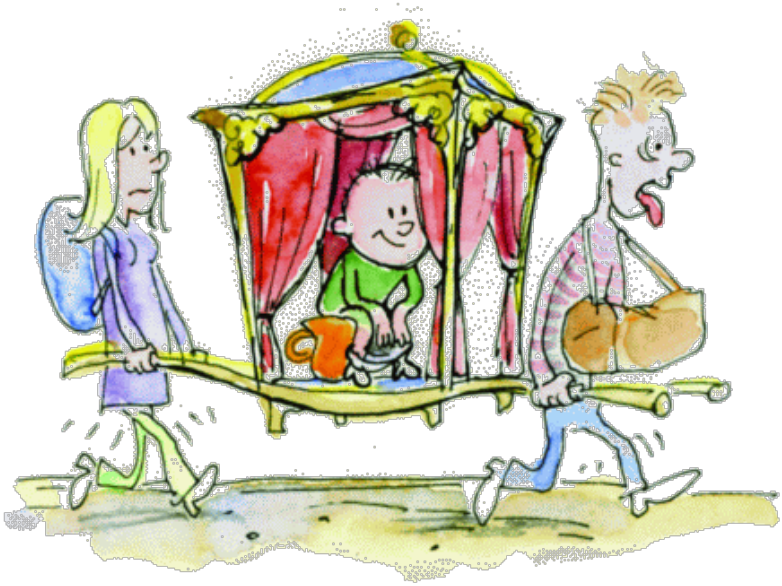
Если, несмотря на трудности, вы полны оптимизма и способны обеспечить своей семье хорошие условия для переезда и проживания на отдыхе, можно отправляться в путь. Для отдыха на юге лучше выбирать страны с умеренно жарким климатом и невысокой влажностью. Для сравнения можно ориентироваться на климатические условия Крыма. Если вы планируете отдых в странах Средиземноморья, на побережье Красного моря и т. д., лучше выбрать конец весны или начало осени, когда температура воздуха не выше 25–30 градусов.

Чего ожидать на юге?

С грудными детьми отправляться на юг все-таки не стоит. Отрицательные стороны поездки – это трудности переезда, связанные с большим количеством вещей, которые нужно взять для малыша, нарушением режима дня, соблюдением санитарных правил, опасностью заболеть ОРВИ или кишечной инфекцией. Положительная сторона здесь только одна: дети не расстаются с родителями.

Первый год жизни. Отрицательные моменты: большая опасность перегрева, возникновения солнечных ожогов. При искусственном вскармливании необходимо строго соблюдать условия хранения и приготовления смесей; везти с собой множество вещей – банки и коробки продуктов прикорма (овощное, фруктовое и мясное пюре, каши), подгузники, коляску, игрушки, моющие средства. В случае даже легкого недомогания ребенка обязательна высококвалифицированная помощь и врачебное наблюдение.

Положительные моменты: ребенок много спит, в случае бодрствования может постоянно находиться на руках у взрослого, на грудном вскармливании при достаточной лактации у матери нет проблем с питанием, не требуется отдельный билет при поездке.



Второй год жизни. Отрицательные моменты: как правило, сохраняется индивидуальное питание – пища должна быть свежеприготовленной. Эти дети плохо переносят жару, ограничение в движении, нарушение режима дня, смену часовых поясов. Все, до чего могут дотянуться, тянут в рот. Существует высокий риск заболеваемости инфекционными болезнями. Необходимо большое количество вещей (подгузники, коляска, горшок, продукты).

Положительные моменты: легко переключают внимание с одного предмета на другой, быстро успокаиваются, любознательны, всегда рады вниманию взрослых.

Им положен бесплатный билет.

Третий год жизни. Отрицательные моменты: один из кризисных периодов становления характера – дети твердо отстаивают свое Я. Они плохо переносят жару, смену режима дня, легко могут заболеть. Отсюда – высокие санитарно-гигиенические требования.

Трехлеткам также не нужен билет или полагается скидка при его покупке.

Положительные моменты: дети, как правило, окончательно переходят на «взрослый» стол, могут обходиться без коляски, на короткий срок могут оставаться в детском клубе без родителей.

Четыре-шесть лет жизни. Отрицательные моменты: риск заболеть, дети плохо переносят жару, их часто укачивает в транспорте.

Положительные моменты: получают много новых впечатлений, требования к уходу и кормлению малышей несложные, они легко находят друзей-ровесников, любят игры в детских клубах.

Немного об акклиматизации

Отправляясь с ребенком на юг, необходимо учитывать, что первые несколько дней (от 3 до 10) уходят на акклиматизацию – приспособление организма к новым климатическим условиям.

В это время высок риск развития теплового удара, ожогов, вирусных заболеваний. Дети могут быть капризными, плохо есть, требовать много внимания. Если родителям трудно разобраться в причине недомогания ребенка, необходима помощь специалиста. Поэтому, чтобы помочь малышу хорошо перенести акклиматизацию, необходимо создать ему комфортные бытовые условия.

Поездку на юг следует планировать в летнее время, путевки заказывать в страну с умеренным климатом, так как резкая смена климата – из зимы в лето и наоборот, – представляет для организма стресс, приводит к временному снижению иммунитета, развитию острых респираторных инфекций, обострению хронических заболеваний и их более тяжелому течению.

Выбираем средство передвижения

Автомобиль. В зависимости от ваших возможностей выберите вид транспорта. Если это будет автомобиль, запланируйте большое количество остановок в течение дня, поскольку ребенку необходимо место для разминки. Останавливаться лучше в местах, где мало машин. Это может быть парк, окраина леса или поле. Если машина без кондиционера, в жаркие дни старайтесь передвигаться утром и вечером, пережидая жару в тени. Захватите с собой теневые шторки на окна и переносной вентилятор, определите места ночлега. Еду и воду для питья лучше взять с собой. Стоит заранее позаботиться об автомобильном холодильнике. Не забудьте воду для мытья рук, влажные салфетки.

Самолет. Если вы выбрали самолет, имейте в виду, что дети до двух лет путешествуют бесплатно, на коленях у родителей, и им не полагается отдельной порции еды. Однако ее можно заказать заранее за отдельную плату. Постарайтесь занять кресла с дополнительным пространством спереди – в большинстве моделей самолетов это передний ряд. Для грудного ребенка

можно взять люльку. В полете можно приготовить для малыша быстрорастворимую еду – вам помогут в этом стюардессы. Во время взлета и посадки для помощи при заложенности ушей у младенца лучше приложить его к груди, дать соску или бутылочку с водой. Более старшим детям можно предложить сосать леденец, сглатывать слюну, открывать рот, зевать.

Поезд. С маленьким ребенком лучше всего путешествовать на поезде самым высоким классом, который вы только можете себе позволить. При дальнем следовании лучше оплатить отдельное купе. Малыш в поезде не ограничен в своей свободе, но вам придется позаботиться о соблюдении чистоты и собрать с собой в дорогу только самые необходимые веши.

Вне зависимости от вида транспорта возьмите с собой в дорогу любимую игрушку, интересную книжку, карандаши и блокнот и т. д. Не забудьте лекарственные средства от укачивания, обязательно захватите пустой пакет. Если ситуация позволяет, возьмите также с собой горшок. Все это поможет вам и вашему ребенку легче перенести дорогу.

С.Н. Теплюк, кандидат пед. наук, эксперт Минобразования России по раннему возрасту
На даче

Светлана Николаевна Теплюк – ведущий специалист по развитию детей раннего возраста. Серьезно занималась проблемами зарождавшегося у нас в стране гувернерства не только в теории, но и на практике – работала в семьях, обучала гувернеров.

Условия для полноценной жизни ребенка

Скоро лето, и все решительно настроены вывезти малыша на дачу. Идея замечательная, но не следует расслабляться, ссылаясь на прошлогодний опыт жизни на даче с годовалым крохой. Дети 2–4 лет – не милые ползунки, робкие ходоки, которых можно усадить в манеж под кружевную тень или, держа за ручку, не спеша провести по садовой дорожке, к колодцу и назад, умиляясь и умиляя соседей. Дети 2–4 лет постоянно держат взрослых в напряжении, их отличительная особенность – огромная потребность в активных разнообразных движениях. В помещении их не удержать. Лето на даче – самое подходящее время и место для реализации этой потребности. Памятуя об этом, подготовьтесь к переезду заранее, прикиньте, что необходимо переоборудовать на участке, что довезти. Спланируйте тематические и хозяйственные зоны участка с учетом передвижений малыша, его интересов, занятий. Отведите место для лужайки, где ребенок будет играть. Учите, что ее поверхность должна быть ровной, без кочек.

Если есть на участке большой пенек, не спешите его выкорчевывать. Это прекрасный «снаряд» для упражнений детей в лазании и спрыгивании. Надо лишь проверить, не гнездятся ли в нем вредные насекомые. При необходимости обработать его нетоксичным препаратом.

Приобретите специальный «туннель». Дети любят заползать в него. Подумайте, где повесить качели, где поставить столик для занятий и разбить песочницу – и все это в таких местах, чтобы ребенок находился в тени. Играть с водой, плескаться в детском бассейне он сможет на залитой солнцем лужайке.

Необходимый игровой материал

Собирать все, что нужно для дачи, лучше заранее, не спеша. У ребенка должны быть игрушки, с которыми ему интересно играть и в помещении, и на участке.

За столиком он сможет заниматься матрешками и пирамидками, играть с конструктором, рассматривать книжки. Тут же можно лепить и рисовать, заниматься аппликацией.

Закупите кисточки разных размеров, карандаши и фломастеры, акварельные краски и фольгу, ножницы, альбомы, цветную бумагу и несколько листов ватмана, не забудьте цветные мелки.

Для подвижных игр ребенку и его друзьям понадобятся мячи разных размеров, пластмассовые разноцветные шарики, кегли, хоккейные клюшки, обручи, машинки, каталка, коляска, велосипед или самокат.

Дети увлеченно играют с разнообразными игрушками: купают их, кормят, укладывают спать, выводят гулять и т. п. Поэтому подумайте, что можно выделить для этих целей из домашней утвари, что купить, что дополнительно сшить.

Особое внимание следует обратить на подбор подсобного материала в играх с песком и водой. Здесь не ограничишься лишь покупкой игрушечных посудных наборов. Из кухонной утвари придется выделить детям в свободное пользование небольшие сита, дуршлаги, воронки, пластмассовые кружки, бутылочки, ковшики, глубокие ложки. Такое богатство даст импульс их фантазии, творчеству, инициативе и самостоятельности. Подумайте, где это будет храниться, и обязательно следите, чтобы ребенок мог сам взять необходимое, а после игры убрать все на место.

Умение проявить инициативу, организовать игру, занять себя и друзей в этом случае успешно сочетается с вырабатыванием ценных навыков: быть аккуратным и обязательным, учиться быть рачительным и доброжелательным хозяином. Дача для этого самое подходящее место.

Задачи, стоящие перед взрослыми

Охрана жизни и здоровья ребенка. Ребенок должен постоянно находиться в поле зрения взрослых. Каждое утро нужно обходить участок, придирчиво осматривая укромные уголки: не появились ли где несъедобные грибы, ядовитые растения, незнакомые ягоды и т. д.

Не следует сажать цветы шпалерами, ограничивая пространство для передвижения карапуза. Пусть это будет круглая клумба, к которой удобно подходить с любой стороны.

Позаботьтесь о том, чтобы на вашей клумбе цветение растений было непрерывным, чтобы она привлекала внимание ребенка яркостью и новизной впечатлений. Обратите внимание на кусты и фруктовые деревья: низко растущие ветви не должны причинять вреда малышу. На грядках огорода найдите место для культур, интересных для наблюдения ребенка. Помните, что и в теплицу он непременно будет заглядывать.

Создайте условия для полного удовлетворения разнообразной двигательной активности: это свобода перемещений по всему участку, хождение по лестницам веранды и на второй этаж дома, перешагивание через препятствия и канавки, спрыгивание с пенька, бег с пригорков, лазание по траве и в «туннель», игры с мячами, кеглями, перебежки, катание на качелях и велосипеде и т. д.

Необходимо продумать условия и для отдыха малыша. Ему явно захочется посидеть на садовой скамейке, подходящей по

росту, или маленькой табуретке, полежать на легком одеяле под кроной деревьев, глядя в небо сквозь ветви, позагорать на детской раскладушке. Ведь за день малыш в разнообразных движениях «набегает» в общей сложности до 23 километров!

Если на дачном участке у вас есть емкости для воды (кадушки, вкопанные ванны, небольшие водоемы), позаботьтесь заранее о том, чтобы основательно оградить их от посягательств неуемного исследователя. Не оставляйте на крылечке блюдце с молоком для кошки, плошку с водой у собачьей будки – вы и ахнуть не успеете, как ваше ненаглядное сокровище умудрится «снять пробу».

Ребенка, если он один, может испугать выскочившая из кустов кошка или курица, мычание идущей мимо ограды коровы, внезапные раскаты грома. Надо принять меры, поскольку дети любят уходить «за калитку».

Закаливание. При любых погодных условиях малыш максимум времени должен проводить на воздухе в необременительной одежде и обуви. В самое теплое время, перед обедом, разрешите ребенку раздеться до трусиков и побегать босиком.

С детьми четвертого года жизни можно совершать непродолжительные походы в лес, поле, к водоему, путешествия с целью знакомства с дачным поселком и его обитателями. Предоставьте детям в теплое время дня возможность свободного пользования водой: купание кукол и стирка их белья, собственные водные процедуры перед обедом, а также полив растений на участке вместе с взрослыми приводят малышей в восторг.

Развитие. Именно в летнее время открываются неповторимые возможности *для развития умственных способностей детей,* когда они непринужденно и постоянно соприкасаются с природным окружением.

Приобретение информации об окружающем мире осуществляется ребенком в первую очередь с помощью таких психических процессов, как ощущение и восприятие. Поэтому следует поддерживать и всячески поощрять попытки малыша включать в активный познавательный процесс собственную аналитическую систему: зрение, слух, обоняние, вкусовые ощущения, осязание. Доступность и широкое побуждение к воспроизведению разнообразных действий, обследование предлагаемых к наблюдению природных объектов оставляет в сознании детей неизгладимые впечатления, не упускайте такую возможность.

Чтобы закреплять приобретаемые ребенком знания, необходимо побуждать малыша к активным мыслительным операциям. Не ленитесь задавать ему вопросы: «Зачем? Почему? Как ты думаешь?» и т. п. В этом случае происходит накопление словарного запаса детишек, и они с готовностью отвечают, кто из живых существ как передвигается: бегает, летает, прыгает, ползает, плавает; кто как ест: жует, грызет, лакает или клюет. Дети после наблюдений начинают правильно называть, кто живет в норе, кто в дупле, гнезде или будке. Характеризуя тот или иной предмет, дети учатся вместо слов «большой – маленький», использовать более конкретные определения: «толстый – тонкий», «длинный – короткий» и др. Малыш 4-х лет в состоянии оценить свою лексически богатую речь, гордится этим, с удовольствием вступает в разговор с окружающими.

Само природное окружение позволяет успешно решать *задачи одновременного овладения ребенком и умственными, и практическими действиями:* накормить животное, полить клумбу или принести воды. Подобные действия неизменно повышают самооценку каждого малыша. Ребенок понимает, что его трудовые усилия – не игра, а помощь взрослым, его вклад в действенную

заботу о ближайшем окружении.

Следует обратить серьезное внимание на одну из сложнейших задач, которая всегда остается на втором плане в воспитательном процессе младших дошкольников и которая успешно может быть реализована именно в условиях жизни на даче. Это умение без проблем выстраивать межличностные отношения с разными возрастными группами людей (от годовалой малышки-соседки до приятелей-сверстников, школьников и их родителей, взрослых соседей по даче). Жизнь на даче создает благодатную почву для *активного формирования нравственно-этических норм поведения,* положительных личностных качеств каждого из детей. Если малыши на третьем году жизни свободно могут дать оценку поведения сверстника: *добрый, аккуратный, вежливый,* то дети на четвертом году жизни уже в состоянии разобраться в таких чертах характера, как жадность и щедрость, доброжелательность, упрямство и т. п. Все это *ребенок может усвоить лишь с помощью взрослого.* А вот как осуществлять эту помощь, не подавляя собственной активности ребенка, и в то же время быть ему учителем, увлечь, уметь вести его за собой – это серьезная задача не для каждого взрослого. Но все мы учимся каждый день, каждый час, а порой и нас самих учат дети. Для этого нужна самая малость – умение жить интересами собственного чада, проявлять искреннюю заинтересованность всеми его делами, умение восхищаться им, любить его за то, что он есть.

На участке

И вот наступил день, когда малыша привезли на дачу. Простор, яркая природа, чистый воздух – все пьянит и взрослых, и детей. Посмотрите, в каком возбуждении находится ваше чадо. Он забывает и о еде, и о сне, его не удержать в помещении. Выскочив на участок, ребенок бегает, спешит все увидеть, понять и принять. То останавливается у клумбы, то бежит к качелям, то начинает гонять мяч, то пытается залезть в кадку с водой. Дайте малышу время сейчас немного выплеснуть застоявшуюся в городской квартире энергию. А впереди долгие, насыщенные яркими впечатлениями летние месяцы.

Обычно знакомство ребенка с окружающим миром начинается с самого яркого – с рассматривания клумбы. Пестрая растительность, аромат – все привлекает внимание трехлетнего малыша. Спросите его, знает ли он цветы, которые растут на клумбе, и услышите в ответ: «Знаю. Цветы красные, желтые, белые!» Теперь уже понятно, с чего начинать. Покажите и

назовите ему тюльпан. Рассмотрите вместе окраску цветка, стебель (длинный – короткий), листья. Пусть малыш обойдет клумбу и найдет подобные цветы, открыв для себя их разную окраску. Теперь познакомьте с нарциссом. Полюбовавшись прекрасным цветком, предложите вдохнуть его аромат. Наклоняйте цветок осторожно, объясняя: хрупкий, можно сломать. Обращайте внимание ребенка на бутоны – домики цветов, на даче у вас будет возможность день за днем наблюдать, как они распускаются.

Сначала приходится напоминать малышу, но вскоре он с утра пораньше сам спешит к клумбе посмотреть, как изменился бутон. Поддерживайте его живой интерес, обсуждая, какого цвета будет новый цветок, а стебель – длинный или короткий? Но вот и проклюнулся долгожданный «приятель», и вы ахаете вместе: «Какой красавец!» И тут же обходите вместе клумбу, разыскивая цветы аналогичной окраски, присаживаясь у низкорослого братца, дотягиваетесь осторожно до высокого.

В следующий раз вы вместе будете разыскивать самый пышный цветок, пытаясь бережно обхватить его ладошками, а затем находить самый крохотный (резеда) и тоже любоваться им, рассматривая соцветия с помощью лупы, вдыхая аромат. Увлекательное занятие!

В вечернее время пусть малыш сам, нюхая цветы, отыщет те, которые благоухают (матиола, петуния и др.); пусть покажет и назовет цветок, который ему больше всех нравится. Постепенная сменяемость цветов – от нарциссов и тюльпанов до георгинов, астр и хризантем – позволяет удержать детское внимание у клумбы на протяжении всего летнего сезона. Объясняйте, что цветы живые. Они радуются солнцу, теплу. Они пьют воду и благодарны тем, кто за ними ухаживает. Ребенок готов вместе с бабушкой поливать клумбу, но разрешить ему это можно только после того, как он научится пользоваться лейкой. Объясните ему: неосторожно вылив воду, можно сломать нежный цветок.

Детям нравится, когда сравнивают их одежду с окраской какого-нибудь цветка: у Лизы ярко-красное платье, – она похожа на мак; у Егорушки белая рубашка, желтая панамка. Отгадаете, какой это цветок? Конечно, ромашка! Собирая букет, можно тут же учиться считать: срезали одну гвоздику, еще одну – теперь их две. Три – для детей к трем годам, дети постарше могут считать до пяти.

Находясь рядом со взрослым у клумбы, ребенок незаметно для себя познает множество серьезных наук: различать цвет и величину, передавать словами красоту и аромат растений, приобретает умение любить природу, бережно относиться к ней, видеть прекрасное вокруг себя и быть благодарным ближнему окружению.

Пока рассматривали цветы, прилетел шмель. Грозно жужжит, не торопится, основательно обследует каждый цветок. Почему прилетел? Оказывается, дети уверены, что прилетал к ним в гости, хочет понюхать цветы, полюбоваться, а то и поцеловать их. Вот тут-то в самый раз завести разговор о шмелях, осах и пчелах. В доступной и увлекательной форме постарайтесь рассказать крохе о пользе этих трудолюбивых насекомых.

Мешать им не следует, у них серьезные дела. Подчеркивайте: на белом свете все могут и должны жить в мире друг с другом. А вот кто не желает жить в мире и согласии, тоже может получить серьезный урок – пчела или оса могут ужалить.

Вместе с детьми порадуйтесь залетевшей на участок бабочке. Любуйтесь яркой окраской ее крыльев, поясните, чем она занята. Обратите внимание ребенка, что бабочка никого не подпускает к себе так близко, как пчелы и осы. Почему? Просто у нее нет ни жала, ни зубов, приходится спасаться бегством. Можно осторожно поймать бабочку, посадить в банку. Опустите туда ветку, сбрызнув ее сахарным сиропом. Бабочка займется угощением, а вы будете рассматривать вблизи ее усики, хоботок, ножки-ниточки, а затем отпустите ее на волю. Мы же добрые люди!

В следующий раз пройдите с малышом в дальний угол участка, где тихо, много травы. Прислушайтесь – и вы услышите стрекотание. Это кузнечик. Он, как и бабочка, не может постоять за себя. Сам зеленый, спасается среди травинок. Замрите, тогда он расхрабрится, начнет весело скакать. Можно показать кузнечика и отпустить. Главное в вашем повествовании – вызывать доброе отношение к этим крохотным живым существам.

Пусть ребенок оглянется вокруг: земля покрыта травою. Какая она? Пусть проведет рукою: ощущения помогут понять, что значат ваши слова: травушка-муравушка шелковая, ласковая, нежная, мягкая, сочная. По такому ковру приятно пробежать босиком, посидеть, полежать. Так обогащаются впечатления малыша, пополняется словарный запас. Ребенок неназойливо

учится видеть и ценить прекрасное вокруг себя.

Не спеша прогуливаясь по участку, спросите, что значит куст? Покажите его низкорастущие ветки, дотроньтесь до листьев. А дерево? Высокий ствол, листьев не достать. Ветерок пробежал, листья зашелестели, заговорили и даже, по мнению детей, поцеловались. Вот она какая, детская фантазия! Пусть обнимет малыш белоствольную березу, ощутит ее шелковистую поверхность. Спойте вместе: «Во поле береза стояла…»

Покажите и могучий гордый дуб, который не удается обнять одному. Какие у него резные листья! А ближе к осени порадует он всех и желудями. Ребятишкам нравится ощупывать их гладкую поверхность, любоваться мягкой благородной окраской, удивляться: желуди вежливые – снимают шляпку, когда здороваются. Вместе с детьми соберите этот богатый природный материал. Он вам всем понадобится во время игр: для счета, для выкладывания узоров на песке, для лесных поделок. Вы можете из желудей смастерить малышам великолепные бусы.

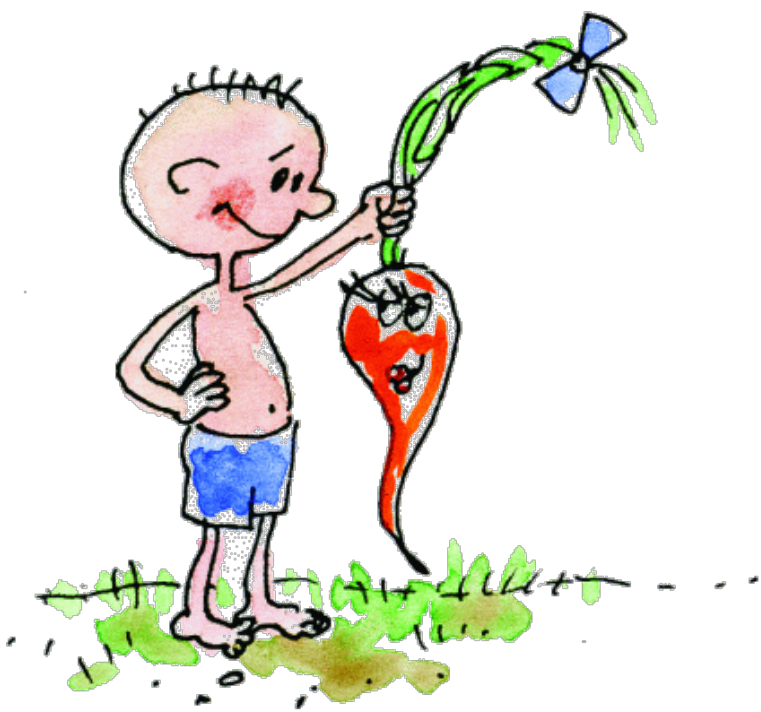
Карапуз третьего года жизни с вашей помощью уточняет цвет, учится различать форму и величину листьев, а детишки постарше в состоянии определять: лист широкий или узкий, дерево высокое или низкое, ствол тонкий или толстый. После нескольких наблюдений им интересно отгадывать, где лист березы, рябины

или дуба, отличать лапу ели от сосны. Для закрепления названий деревьев можно организовать игры-перебежки: раз, два, три – к березе беги! И сразу вопрос: «Как ты узнал, что это береза?» и т. п. Ближе к осени дети с интересом будут рассматривать разноцветные листья рябины и клена.

Как только стали созревать ягоды крыжовника, черной и красной смородины, клубники – самая пора знакомить детей с ними. Строго предупреждайте: ягоды без взрослых не рвать. Расскажите детям соответственную часть сказки К.Д. Ушинского «Умей подождать» и каждый раз напоминайте о ней: «Помнишь, как курочка останавливала петушка? Умей подождать!» Пусть дети отвечают на вопросы: какого цвета ягода? Растет на дереве или на кусте? Высоко или низко? Пройдет немного времени, и вы вместе с малышом начнете уточнять и вкус ягод, и их запах, своеобразный аромат. Можно поиграть с малышом. Пусть закроет глаза, а вы в рот ему положите ягоду, а потом спросите: «Угадай, чем я тебя угостила?» Детишкам постарше можно усложнять задание. Взяв в руки ягоду и чуть примяв ее, дать понюхать, не раскрывая ладоней: «Угадай по запаху, что за ягода у меня в руке?»

Начинают наливаться соком яблоки, груши, сливы. Дети третьего года могут самостоятельно назвать их цвет, форму, величину, вкус; уточнять – все они растут на деревьях. Взрослый добавляет: на фруктовых деревьях. Расскажите, что можно приготовить из ягод и фруктов. Можно зайти к бабушке на кухню, посмотреть, как она варит варенье, опробовать пенку или компот.

В конце участка огородные грядки. Ребенок вместе со взрослым любит ходить на огород, разглядывать овощи. Обратите внимание малыша: одни овощи любят греться на солнышке, другие прячутся в листве, а есть и такие, которые скрываются в земле. Сидят там, как девица в темнице, лишь коса – зеленые листья – на улице. Можно чуть разрыть землю, показать свеклу или морковку и предложить: тяни девицу за косу из темницы на улицу! Вот она какая, морковка-красавица! Договариваемся: вернемся, помоем и съедим. А пока самое время загадать загадку: красная девица сидит в темнице, а коса на улице. Так дети начинают учиться разгадывать загадки. Пока карапуз самозабвенно грызет морковь, можно обсудить, кто еще любит ее грызть? Оказывается, она не только сладкая, сочная, но и твердая. Теперь уже разберитесь, какие фрукты и овощи твердые, какие мягкие, заодно уточняйте их форму, величину, вкус.



Интересно изо дня в день наблюдать за капустой. Вначале вилок с голову куклы, прячется в листьях, потом становится все больше и больше, а потом больше головы самого малыша. А все

потому, что ей хорошо на грядке: солнышко припекает, дед с внуком поливают. Расти, радуйся сама и радуй других. А кого – других? Пусть расскажет сам, а вы уж помогайте вспоминать и о козе, и о кроликах… А заодно щедро поливать ее из лейки.

Дети очень любят играть с водой. Ребенку хочется, чтобы ему разрешили поливать огород, цветы. Не стоит разочаровывать его. Но пусть малыш научится аккуратно, не расплескивая, приносить воду в ведерках. Пусть это будет его постоянной обязанностью. Например, вместе с дедом следить, чтобы в бочке для полива цветов всегда была вода. Можно принести воду и наполнить ванночку для купания игрушек, для стирки их белья. Научился аккуратно, не расплескивая, носить воду в ведерках? Теперь усложните задание – предложите пользоваться лейкой. Поливать из лейки не просто. Научите его сначала поливать в песочнице. Лить воду нужно только через носик с сеточкой, тогда это будет мягкий душ, одновременно нужно продвигаться вперед, чтобы под ногами не образовывались лужи. Освоили? Теперь можно поручить ребенку поливать вместе со взрослыми огородные

грядки, а затем уже и хрупкие цветы на клумбе. Детям нравится вода, они радуются, громко смеются, никогда не отказываются от таких занятий.

Но взрослые должны быть осторожными: это уже серьезная физическая нагрузка на неокрепший костно-мышечный аппарат. Есть разработанные, точно дозированные нормативы для детишек 2,5–4 лет. Ребенку следует носить воду одновременно в обеих руках (во избежание искривления позвоночника), причем в каждой руке не более 0,2 кг, и проходить расстояние в 200 м не более 2-х раз. Вода завораживает малыша, он готов еще и еще раз идти за ней, но взрослый должен быть непоколебим. А может, отказаться от такой затеи? Конечно же, нет! Работая рядом со взрослыми, малыш 3–4 лет горд и счастлив. Эта полезная деятельность способствует его физическому развитию и успешному формированию таких положительных качеств личности, как аккуратность, дисциплинированность, собранность, умение добиваться результатов. К тому же это действенное упражнение в умении проявлять заботу о растениях.

Время катится неумолимо. Подошла пора, начали поспевать фрукты. Без помощника деду и бабе не обойтись! То ящик поднести, то корзиночку со сливами отнести на веранду. Каждый раз, закончив дело, взрослые не должны забывать благодарить малыша, восхищаться им. Пусть он в полной мере ощутит вашу любовь, а заодно и гордость за свои добрые дела. В долгие зимние вечера за чашкой чая с вареньем будет что вспоминать.

Живя в тесном соприкосновении с природой, ребенок в полной мере осознает, что значит лето, – лето красное, лето прекрасное. Пройдите вместе к участку, пусть ребенок, глядя вокруг, расскажет, что нам лето подарило. Это пестрые цветы и густая трава, это фрукты, ягоды и овощи, это синее небо и яркое солнце, поющие птицы и порхающие бабочки, и много-много радости.

Как можно чаще пойте вместе с вашей крохой, научите его петь новые песни, чтобы он мог выразить свои чувства. Радость бытия переполняет малыша, и он с удовольствием подхватывает за вами: «По малину в лес пойдем…»

В течение долгого летнего дня деятельность взрослых проходит на глазах у ребенка. Ему интересно, что и как делает взрослый, он останавливается, приглядывается, задает вопросы. Не скупитесь объяснять свои действия, рассказывайте, что в результате у вас получится. Ребенку все интересно. Он начинает осознавать пользу трудовых усилий старших и стремится сам включаться в эти дела. Что ж, это хорошее стремление. Поддержите инициативу малыша, пусть у него появится еще одна серьезная обязанность – вместе с бабушкой кормить-поить домашних птенцов. Пусть учится сзывать кур – «цып-цып», уток – «тега-тега», пусть сам сыплет зерно, наполняет поилки водой.

Неоднократные встречи с животными помогают детям до трех лет разобраться, кто как подает голос, как у животных зовут маму, папу, их детенышей. Дети постарше серьезно обсуждают, сколько у кого ног, кто как передвигается, а кто умеет плавать, кто, что и как ест. Старшие с удовольствием рассказывают, чем птицы отличаются от зверей. И все наперебой объяснят, что значит «домашние животные» и перечислят их. Можно вспомнить по сказкам «Три медведя», «Колобок», «Лиса и заяц» и других зверей, уточнить, где они живут. Детям становится понятно, кого называют дикими животными, лесными.

Во время наблюдений за тем или иным живым объектом учите детей отгадывать загадки:

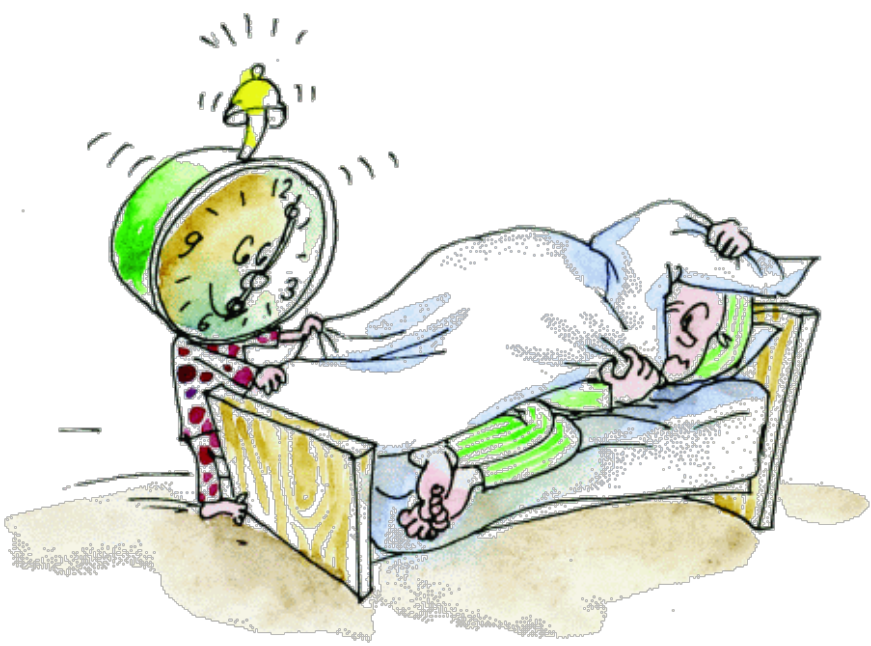
Все: Му-му-му!
Кто я? Не пойму.

Ме-ме-ме!
Капусты и морковки мне!

Длинное ухо, комочек пуха,
Прыгает ловко, любит морковку.

Долгий летний день

Ребенок двух-трех лет – пташка ранняя. Чуть встало солнышко, вместе с ним поднимается и этот неугомонный человечек. Взрослым не следует умиляться, когда, проснувшись, он радостными криками поднимает на ноги весь дом. Пусть лучше на деле учится заботиться о близких: тихонько сам оденется и выходит на участок или веранду. Конечно, кто-то из взрослых составит ему компанию. Вышли, огляделись и воскликнули: «Здравствуй, небо голубое! Здравствуй солнце золотое!»



Птицы только пробуждаются, трава вся мокрая от росы, а карапуз держит путь к любимой собаке. Мы не забыли с вечера приготовить ей угощение. Собака повизгивает, приветливо машет

хвостом – здоровается. Пока собака ест, можно рассматривать и ее ноги, и пушистый хвост, и острые зубы. Хорошо посидеть на скамейке. Рядом обязательно усядется за компанию Мурка, прибегут следом котята. Предложите малышу погладить маму, подержать в руках ее детенышей, потрогать их носики, ушки, лапки.

…Скоро в доме все проснутся, зашумит весь дом: захлопают двери, будут раздаваться утренние приветствия, смех. А пока тихо, уютно, всем хорошо. Так начинается день.

Возвращаясь с ранней прогулки, ребенок учится первым здороваться с прохожими: «Доброе утро!» За день он не единожды пожелает всем «добрый день!», «добрый вечер!» Так незаметно для себя малыш учится различать время суток, приобретая при этом ценные человеческие качества: приветливость, доброту. И не забывайте в конце утренней прогулки принести в подарок маме или бабушке небольшой букетик полевых цветов или пестрых листьев. Учите детей делать добро, нести людям радость.

Перед завтраком ребенок с удовольствием вспомнит стишок, который вы с ним разучили: «Травка-муравка со сна поднялась…»

После завтрака, пока еще прохладно, дети 2–4 лет занимаются с удовольствием. Ребенок вместе со взрослым выносит столик и все необходимое. Пусть выбирает, чем хочет заняться: рисовать на листе клумбу красками, фломастерами или мелками; заняться аппликацией или конструктором, читать книги или лепить. Для лепки больше по душе придутся малышу веселые краски «цветного теста». Его делать очень просто: стакан муки, по столовой ложке соли и растительного масла разводят водой и вымешивают тугое тесто. Масло – чтобы не липло тесто к рукам, соль – чтобы оно не «зацвело» со временем. Можно капнуть в воду акварельную краску – получится цветное тесто, нежного цвета, а яркие цвета получаются, если краски подмешивать в само тесто. И пусть ваше чадо трудится, тщательно перемешивает его. Вскоре выстроятся в ряд розовые, голубые, салатовые, фиолетовые шарики. Хоть ребенок и видел, как вы готовили тесто, а все равно не может удержаться, пробует. Оказывается, все шарики соленые: и розовые, и голубые! Вот теперь уже можно начинать лепить. Лепить лучше на клеенке и то, что пожелает сам малыш.

Хотите – лепите розовых зайчат, голубых ежат, оранжевую лисичку. Всех их можно расселить по участку – кого под кустом, кого у норы, а остатки теста лучше хранить в пакете в холодильнике. Захочет ребенок, пусть продолжает лепить всем угощение: кому морковку, кому конфетку или ягодку. Можно лепить и плоские фигуры на листе картона: золотую рыбку, райскую птицу. Украсить их блестками конфетти, хвойными уголками и т. п.

На даче летом дети с удовольствием играют с самодельной аппликацией. Из канцелярских разноцветных пластиковых папок-вкладышей нарежьте разной величины основные фигуры: круги, квадраты, прямоугольники и треугольники. Раскладывая их на столике, можно конструировать разноцветных неваляшек (2 круга), пирамидки (2–3 круга, 2–3 прямоугольника по убывающей величине), елочку (3 зеленых треугольника), дом (квадрат и треугольник), из кругов разной расцветки цветы и т. д. Затеряется в траве деталь аппликации – нарежете еще. Это увлекательная игра для малышей.

Но часто приходится отрываться от игры: около забора появилась корова с теленком. Подойдите с малышом поближе к ограде, понаблюдайте за животными, пусть ребенок потом бежит на веранду к бабушке за корочкой хлеба. Она добрая, не откажет. Она ведь тоже знает, что гостей положено угощать. Пока вы

угощаете животных, можно вместе с карапузом прочитать:

Рано-рано поутру
Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»
А коровки в лад ему
Затянули: «Му-му-му!»
Ты, коровушка, ступай
В чисто поле погуляй,
А вернешься вечерком —
Нас напоишь молочком.

Если же на участке появились куры, ребенок их тут же увидит и бросится выгонять; помнит, что бабушка говорит, – они портят посадки. Молодец! Рачительный хозяин растет, бабушкин помощник.

Поддерживайте, развивайте у малыша это ценное личностное качество. Подберите специально ему связку небольших ключей. Теперь карапуз деловой походкой будет ходить по участку, «закрывать» ворота гаража, калитку. А вы, воспользовавшись случаем, включите калитку в свой педагогический процесс. Выйдите за калитку, постучите: «Хозяева, кто дома? Нужно молоко? Ты хозяин? Купи молоко (дрова, уголь)!» Ребенок пока молчит, осмысливает увиденное и услышанное. При любом подобном случае повторите сценарий, предлагая купить овощи, фрукты. Затем предложите малышу стать продавцом, помогайте: «Эй, дядя, что продаешь? Заходи к нам, покажи товар». Можно заменить персонажей, например, ждать гостей. Как только малыш робко постучится, поспешить навстречу: «Здравствуйте, гости дорогие! Как мы рады, что вы приехали. Мы волновались, хотели даже вам звонить. У вас мобильный телефон с собой? Заходите, пожалуйста, милости просим. Сейчас поставим самовар». Так в игре ребенок учится быть радушным, доброжелательным человеком.

Не всегда детей летом балует солнечная погода. Могут выпасть и хмурые дождливые дни. Главное – как отнестись к этому. Оденьтесь соответственно – и в путь. Объектов для наблюдений и бесед предостаточно. Это и тяжелые черные тучи, и широкие лужи, и звонкие капли щедрого летнего дождя. Это и разноцветные дождевики, плащи, зонты, сапоги. А главный сюрприз впереди – ведь дождь все равно закончится, разбегутся тучки, и с ярко-синего неба хлынут потоки щедрого солнечного света, засияет, засверкает все вокруг, заулыбаются умытые дождем листва и цветы, радостно защебечут птицы. А можно увидеть и сказочную дугу от края и до края неба – радугу.

А уж какое это удовольствие – бродить по теплым лужам в резиновых сапогах, если мама разрешает. Можно измерять глубину луж, можно везти за собой грузовик и смотреть, как он рассекает воду. А если не разрешают влезать в лужу – тоже не беда! Пока лужа спокойная, в ней интересно рассматривать небо, облака, деревья и даже себя. А потом в нее можно бросать все, что найдешь поблизости, кроме бутылок и острых предметов, разумеется, заранее решая: утонет или поплывет (камень, щепка, ветка, листок и др.). После дождя на мокрой дорожке нередко можно встретить лягушку. Постарайтесь развеять страхи малыша, успокойте его, расскажите, чем симпатичны лягушки. Теперь уже можно спокойно понаблюдать, как из травы вдруг выскакивают лягушки и плюхаются в лужу, как плавают там. Можно сходить на прогулку к водоему, если он есть поблизости. Подойти потихонечку к рыбаку, заглянуть в его ведерко, рассмотреть поближе пойманных рыб, их плавники, хвост, а если разрешат – подержать рыбу в руках.

Наши детишки, как муравьишки, всегда найдут себе занятие, постоянно с чем-то возятся, что-то мастерят, придумывают, рассматривают, куда-то бегут. Это совсем не те дети, какими они были в городе, а инициативные, самостоятельные, деятельные. Только что сидел на крылечке четырехлетний карапуз, а уже успел разогнать кур. Только что качался на качелях, а уже лезет в кадушку с водой. Чтобы занять его, предложите бытовые весы и несколько небольших пакетов. Ваше ненаглядное чадо теперь только и делает, что взвешивает камни и песок, игрушки и даже вашу обувь. Пусть учится разбираться, где один килограмм, где сто грамм; что больше, что тяжелее, что меньше, что легче. А если вы не боитесь приобрести головную боль, тогда дайте ребенку, если это ему под силу, покатать настоящую садовую (только легкую) тачку! Чтобы не разворотил он все ваши посадки по участку, придется сопровождать его выезд на улицу. От зари до зари несколько дней подряд упорно возит ваше ненаглядное сокровище этот грохочущий инвентарь по всем улицам поселка, вызывая неизменную зависть всех встречных людей в возрасте от 2 до 6 лет. Он даже готов спать в тачке!

С малышами 2–3 лет вроде бы поспокойнее. Копошатся они возле веранды, – побегают по лужайке и опять рядом. И все же контроль за их действиями не должен ослабевать ни на минуту. Смотришь, а ребенок уже заносит ногу, чтобы прихлопнуть жучка, раздавить палочкой червячка, а то и поймать пчелу. Вы понимаете, что нежелательные действия он собирается совершить не потому, что он такой злой. Просто ребенок младшего дошкольного возраста жаждет самоутверждения: Я большой, Я сильный. Это естественное желание. И все же необходимо в данный момент объяснить малышу, почему этого лучше не делать, учить его быть добрым. Подождите, когда на вашей ладони окажется божья коровка, и рассмотрите ее вместе с ребенком: крохотные ножки-паутинки, трещинку на спинке, крапинки. Интереснее наблюдать через лупу. Чуть прикоснешься травинкой – надолго замрет крошка. Испугалась. У нее нет ни зубов, ни когтей, а врагов много. Очередной раз ребенок учится милосердию, сочувствию слабому и беззащитному. Не забудьте сообщить, какую пользу приносит эта маленькая красавица. Вместе спойте:

Божья коровка, черная головка,

Улети на небо, принеси нам хлеба!
Черного и белого, только не горелого.

И точно, послушалась! Расправила свои крышки и улетела. Глядь, а карапуз уже раздвинул густую траву и наблюдает, как надрывается муравей, тащит солидную для него соломинку. Куда тащит? Зачем все время спешит? Вот вам повод рассказать малышу, что на свете все трудятся – от мала до велика. Звери, птицы, насекомые – все спешат подготовиться к зимней стуже. Малыши явно не готовы к такому сообщению. Им нужно осмыслить услышанное, понять.

Перескажите в доступной форме содержание басни И.А. Крылова «Стрекоза и муравей». Пусть малыш поймет, каково живому существу зимой без еды и теплого дома. Подчеркните, что об этом не забывает маленький муравьишка даже летом. А люди готовятся к зиме? Расскажите о сборе урожая в саду и огороде, о заготовленных впрок дровах, о бревнах, что лежат у забора соседки тети Мани, – зачем они. Для детей это – удивительное открытие. Каждый искренне полагал, что бревна сложены для того, чтобы дети по ним прыгали, скакали, а взрослые отдыхали.

Дети любят ходить друг к другу в гости. У одного приятеля можно покачаться на больших качелях, у другого побегать по лужайке, погонять в футбол. Как только собираются друзья, взрослому приходится решать другие задачи. Малыш, чувствуя себя хозяином, начинает вдруг командовать, жадничать, не разрешая брать в руки свои игрушки, в случае проигрыша или неудачи прерывает игру, требует поблажек для себя. Как поступить в том или ином случае, подскажет вам знание собственного ребенка, но никогда не оставляйте возникшую проблему без положительного ее решения. И не думайте, что дети сами смогут правильно разрешить конфликт. Их жизненный опыт весьма мал для этого. Во избежание конфликтов предлагайте детям игру сами, сами следите за соблюдением правил, будьте справедливым арбитром.

Ребятишки с удовольствием будут играть в песок, если вы дадите им сито, воронку, дуршлаг, разрешите размешивать песок водой. Если к малышу заглянул приятель лет пяти, то работа закипит вовсю. Возводятся дома разных конфигураций, которые украшаются камешками, веточками, желудями. Между домами появляются тротуары и дороги, вертолетная площадка и аэродром, вымощенные кирпичиками из строительного материала. Появляются клумбы и парки из веток, травинок,

листьев. Куклы гуляют под зонтами (на палочке нанизан листик), покупают конфеты (мелкие камешки), по дорогам мчатся разнообразные машины, над городом кружат самолеты и вертолеты.

Наигравшись досыта, все, довольные, расходятся по домам.

Ближе к полудню жара усиливается. Можно разрешить ребенку раздеться до трусиков и побегать босиком по теплому песку, по шелковистой травушке-муравушке. Пусть сам принесет тазик или ванночку. А вы принесите воду погорячее. Где холодная вода? Как сделать ее потеплее? Понял? Теперь можно играть с водой: наполнять бутылки с помощью воронки, пропускать сквозь сито, переливать, вычерпывать ложкой из тазика разноцветные шарики, уточняя их цвет и величину. Пусть малыш купает куклу, приговаривая: «Водичка, водичка, умой Маше личико…»

И это еще не все. Ваше чадо продемонстрирует вам все ваши методы и приемы купания, точно копируя ваше поведение по отношению к нему. Примите все к сведению, если есть необходимость, подкорректируйте в дальнейшем собственное поведение во время купания ребенка, а заодно и посмотрите, над чем нужно продолжать работать с ребенком. То он разбросал вещи, то пытается отмыть от песка совок вместе с куклой. Затевая стирку кукольного белья, малыш увлекается, стаскивает и стирает собственные трусики. Не успеете охнуть, а он уже сидит в тазу и хохочет. Ну кто спорить будет – водные процедуры на пользу растущему организму. Если позволяет погода, перед обедом ребенок может сам помыть свои игрушки, раскладывать их сушиться на траву. Само по себе это увлекательное занятие, но и его можно оживить, спрашивая: почему большой бегемот не утонул, а маленький мотоцикл пошел ко дну? Надо обращать внимание, из какого материала выполнена та или иная игрушка (пластмасса, резина, дерево, бумага), можно также определить, утонет игрушка или нет, взвесив ее в руках. Так малыш учится различать предметы по весу: легкое – тяжелое. После таких активных водных процедур ребенок с аппетитом пообедает и быстро уснет.

После дневного сна малыша 2–3 лет выведите поиграть за участок на улицу. Здесь он может спокойно покататься на велосипеде, встретиться с приятелями, вместе начать игру: кто копается в песке, кто гоняет мяч или крутит обруч. Можно вместе с бабушкой сходить по ее делам к соседям или знакомым. Это всегда интересно. В одном доме он поиграет с котенком, в другом покажут пушистых крольчат, в третьем в вольере расхаживают куры, петух. Есть настроение – продекламируйте вместе: «Петушок, петушок, золотой гребешок…»

Если вы проводите дачный сезон в деревне, то интересно можно провести время, выйдя встречать деревенское стадо. Солнце садится, по главной улице медленно бредут с пастбища коровы, козы, овцы. Каждый хозяин встречает и забирает домой своих. Скоро ваш малыш начнет узнавать некоторых из них по именам.

А можно просто выйти на развилку дорог, ожидая, когда подъедут родители. Одна за другой приезжают машины. Можно поиграть в ожидании. Угадай, какого цвета машина появится сейчас из-за поворота: красная или желтая? Пусть ребенок упражняется в различии цветов. А можно загадывать, поедет машина легковая или грузовая? Старшие дети безошибочно издали определяют марку легкового автомобиля. Глядишь, вот уже и родители подъехали.

После ужина хорошо вместе с папой посидеть на крылечке, полюбоваться закатом, нежными красками вечернего неба, находить первые звездочки, рассказывать, что интересного произошло за день. Пора готовиться ко сну. Наступает пора тесного эмоционального общения с мамой. Малыша ждет интересная сказка, колыбельная, мамин поцелуй. Завтра опять наступит удивительно интересный, богатый событиями новый день.

Крохам 2–2,5 лет на протяжении всего периода хватает ярких впечатлений ближайшего окружения. Они с интересом наблюдают за кипучей жизнью природы вокруг себя: вот села птичка-невеличка на куст и запела, вот медленно ползет по ветке мохнатая гусеница, а теперь можно понаблюдать, как играет соседский котенок среди травы. А вечером походы к соседям, к колодцу, к дороге… Детям третьего-четвертого года жизни уже через 20 дней на даче известен самый сокровенный уголок, появились друзья-приятели, и их всех манят неизведанные дали. Зная об этом, совершайте всей разновозрастной компанией путешествия по родному краю, будь то поход в лес или прогулка в поле или к водоему.

Прогулка в лес

Если вы решили идти в лес, наденьте на ребенка панамку, рубашку с длинными рукавами, длинные брюки, легкую курточку (будет меньше царапин и ссадин), на ноги – кроссовки (в сумке – запасные). Необходимо взять с собой кипяченую воду (соки, компоты лучше не брать: жажду они утоляют плохо и нередко становятся причиной детских ссор), фрукты (банан, апельсин,

яблоко), влажные салфетки, складной нож. Дети идут налегке.

Пока шли до леса, успели почувствовать щедрость летнего солнца. По дороге можно прочитать стихотворение, например:

Отчего так много света?
Отчего вдруг так тепло?
От того, что это – лето
На все лето к нам пришло.

(И. Мазнин)

Свернули с дороги в чащу – и сразу почувствовали прохладу, тишину, стойкий аромат хвои. Детвора расслабилась, сбавила темп, медленно бредет, куда глаза глядят. Это ненадолго.

Услышали кукушку. Считают, сколько раз она прокукует каждому, разбираются: кому больше, кому меньше. Полезное занятие – учиться считать.

Острые глаза малышей разглядят на высоком дереве пестрого дятла. Остановились, наблюдают, уточняют: он санитар леса. Ну, уж коль заговорили о санитарах, самое время подвести всех к муравейнику. Расскажите, чем заняты эти маленькие труженики. Прочитайте басню И.А. Крылова «Стрекоза и муравей». Дети внимательно слушают, долго обдумывают услышанное, не раз возвращаются к содержанию басни, просят объяснить: почему лето красное быстро пролетело, а зимние холода длятся, долго. (Хорошие вопросы возникают малышей!)

Если повезет, можно встретить и ежа. Все рады неожиданной встрече, а вот трогать его не стоит. Почему? После такого события все охотно разучивают:

Встретил ежика бычок
И лизнул его бочок.
Но, лизнув его, бычок
Уколол свой язычок.
А колючий еж смеется:
– В рот не суй что попадется!

(Т. Волгина)

Каждый раз подчеркивайте: человек – друг леса. Друг зверям, птицам, насекомым, деревьям, кустам, цветам. Друг всем, кто здесь обитает.

Особая удача – набрести на малинник. Все дети попробуют

ягоды, вспомнят, кто из лесных жителей тоже здесь лакомится. Получается, что малинник – это лесная столовая. Значит, срывать все ягоды нельзя. Мы же не жадные! А пробовать можно и землянику, и чернику. Встретили на пути лесную яблоню – вспомните сказку «Гуси-лебеди». Спойте песенку: «По малину в лес пойдем…»

Дары леса малыши будут использовать в самостоятельных играх. Ягоды рябины – угощение для кукол, из них делают бусы и браслеты; шишки и желуди – детали отделки для сооружений из песка, материал для счета. Главное – дети начинают понимать, какую пользу лесным жителям приносит каждый из плодов.

Оказывается, лес и о людях не забывает. Варина бабушка собирает тут различные травы: какие от хвори, какие вместо заварки в чай. Дети учатся различать подорожник, лопух, мать-и-мачеху, запоминают их целебные свойства. Никто из них просто так не сорвет лесной цветок: полюбуются и идут дальше.

Фантазировать в лесу можно сколько угодно. Ведь лес все видит, все замечает и добрым людям открывает свои заветные места. Откроет вдруг перед нами полянку, а на ней пасутся коза с козлятами. Сколько козлят? Семь? А где же их избушка? А не следит ли за ними из-за кустов серый волк? В другой раз лес выведет компанию к тихому ручейку, который прячется в густой траве, петляет, теряется где-то в кустах. Прислушайтесь к его журчанию, приглядитесь, какая в нем хрустально чистая вода (обогащайте словарный запас малышей). А то заведет вас лес в такой бурелом, куда вряд ли кто заходил.

А нору лисы еще не встречали? И зайца не видели? Значит, все еще впереди. Если хотите с ним подружиться – принесите морковку или несколько листиков капусты. Угощение можно оставить на симпатичном пеньке. В следующий раз пришли, а заяц уж приготовил ответный подарок – банан или яблоко (понадобится умение взрослых отвлечь компанию, пока кто-то подложит подарок). Хорошо, что захватили нож, можно поровну разделить на всех, включая взрослых. Заяц может и маленькие игрушки всем подарить, если поймет, что вы – добрые люди.

А лес выводит путешественников на мухоморную поляну. На толстом темном ковре из хвои стоят по краю мухоморы-часовые. В середине богатыри, великаны. Можно отыскать самим и мухоморного царя. Красивые грибы, но рвать их нельзя, крушить и ломать – тоже. А почему? Оказывается, мухоморы – лекарство для лесных жителей.

В следующий раз лес познакомит детей с «золотым бревном». Эта поваленная сосна, очищенная от сучьев и коры самой природой, изумительно блестит на солнце. Теперь, где бы ни

бродили дети, они обязательно приведут вас к «золотому бревну». Старшее поколение отдыхает на нем, младшее нашло себе занятие: кто ходит, удерживая равновесие, кто спрыгивает, кто качается на его конце.

Походили по лесу и вышли на просеку, где не первый год штабелями уложены огромные бревна. Взрослые присели отдохнуть, детям не сидится: бегают вокруг, прыгают по бревнам, бросают вниз, вдаль, в цель шишки. Потом усаживаются поудобнее среди бревен, как в кресла, запрокидывают головы и сквозь ветви сосен наблюдают, как медленно выплывает легкое облачко. На что оно похоже? Пусть дети фантазируют.

Передохнули, пора идти домой.

Кажется, добраться до дома нет сил. Помогает песня. Один начинает, все дружно подхватывают: «Вместе весело шагать по просторам, по просторам, по просторам…»

Можно пропеть еще раз. Ну, а если в пути неожиданно застанет летний дождик, лес и здесь поможет. Срываем большой лопух – и бежим под ним, как под зонтом. А еще лучше снять обувь, шлепать босиком по теплым лужам и кричать как можно громче:

Дождик, дождик, пуще!
Будет жито гуще.
Дождик, дождик, посильней
Огород ты наш полей.

Поход в поле

День обещает быть не слишком жарким, поэтому можно отправиться в поле. Правильно оденьте ребенка: легкое платье, панамка, кроссовки (в сумке – сандалии). Возьмите с собой питье, салфетки, легкое одеяльце, складной нож, лупу, мяч. В пути всякое может случиться.

Пестрые цветы приветливо кивают головками, порхают бабочки, мотыльки. Дети с веселым визгом сбрасывают с себя одежду, меняют кроссовки на сандалии и бегут вниз по склону все дальше и дальше, прыгают. Взрослые присаживаются на одеяльца. Набегавшись, дети устраиваются рядом, глядят в синее небо.

…Отдохнули дети. Теперь можно вместе с ними побродить по полю, уточняя названия луговых цветов (ромашка, клевер, полевая гвоздика, кашка). Предложите вдохнуть их аромат.

Тут и там из травы выскакивают и сразу же исчезают кузнечики. Если удастся поймать одного, то можно с помощью лупы бережно разглядеть его ножки, усики, крылышки – и сразу отпустить. Мы улыбаемся, повстречав старых знакомых (майского жука, божью коровку, муравья, жука-пожарника), не мешаем им. Пусть занимаются своими делами, пока тепло и сухо!

Лето – пора сенокоса. Можно часами вдыхать аромат скошенной травы. Дети следят, как взрослые косят, сушат траву, убирают сено. Некоторые пробуют поработать граблями. Можно побегать, поваляться в траве или на сене, поиграть в мяч. Устали… Жарко… Пора в обратный путь. Набирая по дороге небольшой букетик полевых цветов, дети возвращаются с песней.

В выходные дни вся ребячья компания может с папами гонять по полю мяч, запускать воздушного змея. Вернувшись домой, ребенок взахлеб рассказывает об увиденном. Так незаметно зарождается любовь к родному краю.

У водоема

Обычно возле дачного поселка есть какой-нибудь водоем. Неважно, что речку вброд переходят козы, а пруд весь зарос. Дети радуются любому. К тому же большое значение имеет то, как его

преподносят взрослые. Вот, оказывается, на каком пригорочке у речки лил горючие слезы козленочек, звал сестричку Аленушку!

В глухих камышах тихой заводи гнездятся дикие утки. Здесь проходить надо осторожно, не шуметь, а то они могут улететь навсегда. Когда утки выплывают, их можно пересчитывать; любоваться, как они несутся низко над водой, громко хлопая крыльями.

Если идти вдоль водоема, слышно, как плюхаются в воду лягушки, видно, как они уплывают в глубину. Вечером по округе разносится их громкое кваканье. Дети знают, что и лягушек, как никого вокруг, обижать нельзя.

На речке малыши орудуют совками, формочками, старшие строят из песка настоящие дворцы. Каждый знает, где глубокие места, а где можно заходить в воду, но без присмотра взрослых купаться нельзя.

На вечерней зорьке опять оживление. Ребята 8–10 лет проходят по улице с удочками, судками, баночками. Оказывается, они идут рыбачить. Тут же за ними потянулись четырехлетние дети. Теперь каждый внимательно следит за удочкой Егора (8 лет), дети шепотом передают друг другу, сколько рыб выловил Илюша (10 лет). Величина рыб не имеет значения. Кошки любую съедят с благодарностью. Они уже давно уселись на заборе в ожидании пиршества. Главное – улов. Старшие разрешают младшим приятелям забросить удочку, учат приемам подсечки. Шумная ватага возвращается с рыбалки, когда уже совсем темно. Сколько разговоров, планов на будущее!

Важно, чтобы дома взрослые выслушали малыша с пониманием. Рассказывая, ребенок заново переживает и осмысливает прошедшие события; с вашей помощью дает им правильные оценки. Главное же в том, что малыш чувствует себя надежно и комфортно в атмосфере общего понимания, растет уверенным, спокойным, с чувством собственного достоинства.

В непогоду

С ночи зарядил дождь. Хорошо, если не на весь день. А бывает, что и на неделю.

Настроение у ребенка портится. Он даже не предполагал, что так быстро и неожиданно закончится увлекательная солнечная пора. Он обескуражен: где птицы, где мотыльки и бабочки? Даже собак не видно! Поддержите, ободрите малыша – все еще впереди! Напомните, что он еще толком не обжил дачный дом: пропадал все время на улице.

Сразу же после завтрака начните с веранды. Если

необходимо, займитесь вдвоем перестановкой. Уберите со стола все ненужное и решайте, что будете делать – рисовать, лепить или вырезать? Предоставьте малышу свободу выбора: от этого повышаются его активность, настроение. Если рисовать, то чем: карандашами, фломастерами, красками? Не беда, что за окном хмурое небо, будем рисовать яркое солнце, синие дали, птиц и цветы. Заглянул на минуточку приятель, да так и остался. Творить вдвоем интереснее. Оказывается, его мама умеет вырезать из бумаги зверушек. Остается только раскрашивать их в яркие тона. Но вот ушли гости, унесли с собою часть поделок. По дороге встретились другие дети, и вот уже на следующий день просторная веранда еле вмещает всех желающих. Как хорошо, что вы предусмотрительно захватили на дачу десяток кисточек, три набора красок, солидный рулон бумаги.

Чтобы картинки получились яркими, легкими, можно показать разные способы закрашивания: разноцветными точками и кружочками, полосками косыми, продольными, узорчатыми, ромбами и квадратами. При таком разнообразии способов раскрашивания дети не устают, быстро и эффективно заканчивают работу, что немаловажно для младших дошкольников.

Кто-то захотел лепить. Взрослому нужно быстро приготовить «цветное тесто», и вскоре на столе появляются забавные зверушки в разноцветных нарядах, матрешки, мисочки с фруктами и ягодами. Скоро пора обедать. Все договариваются дома продолжить творчество, а как только закончился дождь, устроить выставку поделок.

По окончании выставки кто-то забирает поделки домой, кто-то дарит приятелю. (Щедрость души должна формироваться без нажима извне).

А дождь все льет, и теперь уже все собираются по предварительной договоренности взрослых то в одном, то в другом доме.

Дома у Варвары всех заинтересовала игра «Замок» все начали бросать фишки, вести счет, стремясь дойти до финиша. Считают все хором, даже маленькая Варвара. А если усложнить игру – нарисовать на некоторых клеточках эмблемки? Остановилась фишка на клеточке, где нарисована балалайка, – пой любую песню. Кому выпала книга – рассказывай стихотворение; клеточка с цветиком-самоцветиком – назови три знакомые сказки. В клеточке корона – ты «царь». Приказывай, что пожелаешь. Каждый «царь» точно определяет задание любому из приятелей. Лизина мама благодарна всем (сколько полезных упражнений за такой короткий срок!), приглашает на просмотр мультфильмов.

И вот уже другие родители приносят взятые напрокат видеокассеты. Несколько дней подряд вся компания напряженно следит за приключениями друзей-динозавриков из серии «Земля до начала времени». Без старших товарищей четырехлетним не понять, почему вдруг из горы полилась огненная река, кто внезапно начинает трясти землю. Старшие с удовольствием поясняют увиденное, младшие с благодарностью узнают новое.

В каждом доме взрослые угощают компанию фруктами (никаких бутербродов – скоро обед!). Просто так жевать неинтересно. Взрослые могут что-нибудь придумать. Если угощают апельсинами, то предлагают детям хором продекламировать: «Мы делили апельсин…»

Роль волка взрослому придется брать на себя. Ребенок может обидеться.

На блюде фрукты, овощи, ягоды (обычно с собственного участка). Задание: возьми, что хочешь, и отвечай, где растет: на дереве, на кусте, в земле. Можно и уточнять: в огороде, в саду, в ягоднике. Другое задание: возьми плод самый большой и самый маленький, твердый и мягкий, сладкий и несладкий и т. д. Или все перечисляют, какая свекла (круглая, большая, красная, сладкая, твердая). А еще?

На одном блюде лежат целые плоды, на другом – порезанные кусочками. Задание детям: «Попробуй кусочек и найди целый плод». А кто хочет с закрытыми глазами по запаху определить, что положили в чашечку (кусочек лимона, лука, огурца, апельсина, клубнику или малину)? Следующее задание: скажите, из чего бабушка варит борщ, компот, суп, варенье, готовит винегрет? Дети радуются, увлеченно играют, а на самом деле каждый трудится вовсю: в мыслительные операции включена вся анализаторная система, внимание, память. Равнодушных не бывает. Победителями становятся все.

Ребятишкам нравятся игры типа «Ждем гостей». Заранее обсуждается, чем будем угощать: зайчик будет… (грызть морковку), белка… (щелкать орешки), медведь… (лакомиться медом), птичка… (клевать малину), козлик… (жевать капусту).

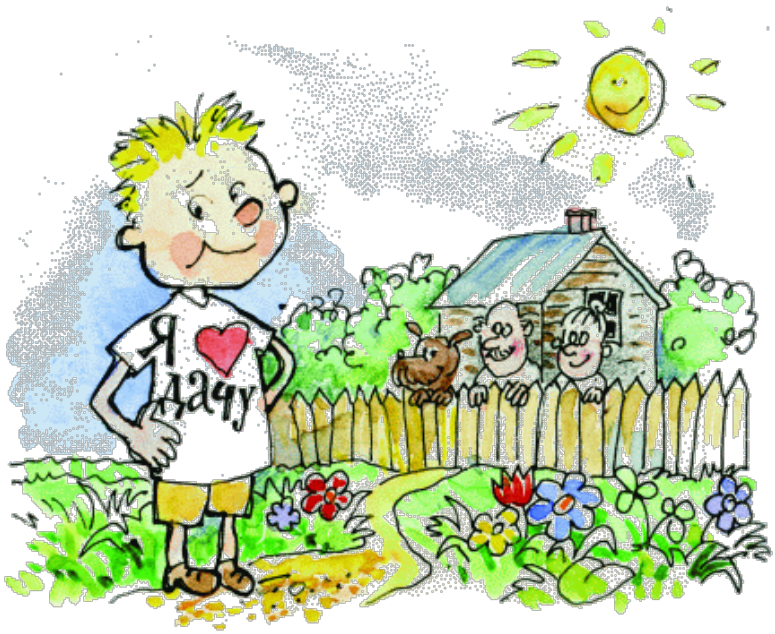
Можно провести игру «Кто где живет?». Детей спрашивают, где живут мышка-норушка (в норке), медведь (в берлоге), птичка (в гнезде), собака (в конуре), рыба (в реке), белка (в дупле) и т. д.

Случается, что с утра 4-летний человек посмотрит по телевизору какой-нибудь детский фильм и объявляет, что хочет гулять. Бабушка не возражает. Натянули сапоги, облачились в плащи и ушли вдвоем бродить по пустынным улицам под теплым дождичком. Хорошо идти не спеша по мелким лужицам, слушать шум бурлящих потоков в канавах, смотреть, как поникли цветы,

кусты. Можно вместе вспомнить: «Дождик песенку поет…»

На улицах пустынно, но ребенок знает: это временное явление. Пройдет непогода – и все вокруг засверкает, умытое дождем, оживет. И верно! Оглянулся – через все небо полыхнет вовсю яркая красочная радуга-дуга! Ура! Красота какая!

Радуга-дуга,
Не давай дождя!
Давай солнышка-колоколнышка!



Раздел 2. Практический материал

Юлия Копачева
Пляжное меню для больших и маленьких

Много есть вредно, а мало – скучно.

Неизв.

В жаркий летний день вы наверняка пойдете на пляж и захотите остаться там подольше – капризное лето нечасто дарит такой погожий день, да и малышу нравится плескаться у берега. Чтобы на пляже малыша не мучил голод, соберем съестное лукошко. В него мы обязательно положим:

Овощи

Непременно промоем в теплой воде и возьмем с собой помидоры и огурцы. В них много жидкости, и они не создают тяжести в желудке. А вашему карапузу похрустеть свежим огурчиком доставит неописуемое удовольствие.

Кстати будет и морковка. Содержащийся в ней бета-каротин положительно влияет на здоровье клеток кожи и помогает ей противостоять солнцу. Много бета-каротина и в абрикосах, поэтому они тоже окажутся в нашем лукошке, как и другие…

Фрукты

Не обойтись на пляже без яблок или груш. Хорошо, если они будут сладкими, поскольку сладкие фрукты лучше утоляют голод – они дольше перевариваются в желудке и одновременно не создают ощущения тяжести. А вот такие удобные в еде на улице бананы могут лечь тяжелым грузом в животике малыша. Пища должна быть легкой, а ребенку на природе лучше больше двигаться, чем уныло сидеть рядом с загорающей мамой. По пути к вожделенному месту отдыха лучше не останавливаться возле развала с арбузами, поскольку в июле и даже в августе естественным образом созревших арбузов не бывает. Детям до 5 лет можно есть арбузы лишь сентябрьского сбора.

Сладкий виноград, съеденный в жаркий день, может стать причиной вздутия живота. Поэтому возьмем с собой другие…

Ягоды

Ягоды, которые мы положим в наше съестное лукошко, будут без косточек. Нет, косточки, конечно, будут, но очень маленькие, такие, которыми особенно подвижный ребенок не смог бы подавиться. Вместо вишен или слив положим в пластмассовый контейнер или в банку клубнику, смородину, ежевику, чернику. Перед этим, конечно, хорошенько промоем их в дуршлаге. Фрукты и ягоды всегда удобно есть, если они входят частью в…

Молочные продукты

Взять с собой на пляж можно и йогурты, и кефир, и молоко, но только если они герметично упакованы – маленькие 200-миллилитровые пакетики молока, кефира или ряженки с соломкой, йогурты в упаковке 1,25 мл, небольшие по объему молочные коктейли. Транспортировать их лучше в сумке-холодильнике. Но, поскольку такого холодильника у нас пока нет, то будем стараться держать эти упаковочки в тени. После того, как упаковка с молоком была открыта, она съедобна только в течение 3 часов. А так как на пляж мы собираемся надолго, то лучше возьмем другие…

Напитки

Наиболее удобными будут соки в упаковке 0,2 литра с соломкой. Большие пакеты сока не очень удобны, и хранить их вне холодильника также не рекомендуется. Свежевыжатые соки, компоты и морсы имеют реальный шанс скиснуть за 3–4 часа пребывания на жаре, поэтому оставим их дома. Газированную воду лучше тоже не брать, если вашему малышу еще нет пяти лет.

Ваш карапуз любит хорошо поесть? Возьмем для него…

Булочки

Сдобные булочки без наполнителей, печенье, пропеченные (не жареные) пирожки или простой нарезанный черный или белый хлеб вполне можно взять с собой. Но, если вы захотели взять булочки со сливочным маслом или пирожные с кремом, спешим вас предостеречь. Если ваш ребенок сластена – предложите ему хорошо промытые курагу или мармелад. Бутерброды с сыром, колбасой, ветчиной, мясом, салом, а также курицу и яйца мы не положим в наш съестной багаж. Помните, что на жаре организм ребенка гораздо более чувствителен к аллергенам и способен абсолютно неожиданно отреагировать на, казалось бы, привычные продукты.

Чтобы впечатления от отдыха на природе были исключительно приятными и радостными, а после посещения пляжа не пришлось бежать к гастроэнтерологу, позаботимся о гигиене питания. Ни в коем случае не следует мыть руки малышу водой из речки, пруда или моря. Вода очень многих водоемов кишит бактериями, в том числе кишечной палочкой. Для мытья рук используйте гигиенические салфетки с антисептической пропиткой (их можно купить в любом магазине товаров для детей).

С едой мы разобрались, теперь захватим необходимые вещи: панамки – на макушки, темные очки – на носы, и вперед, навстречу солнцу!

По материалам сайта 7ya.ru
Пляжные игры

Гимнастика – это полная чушь: здоровым она не нужна, а больным противопоказана.

Г. Форд

Пляжные игры

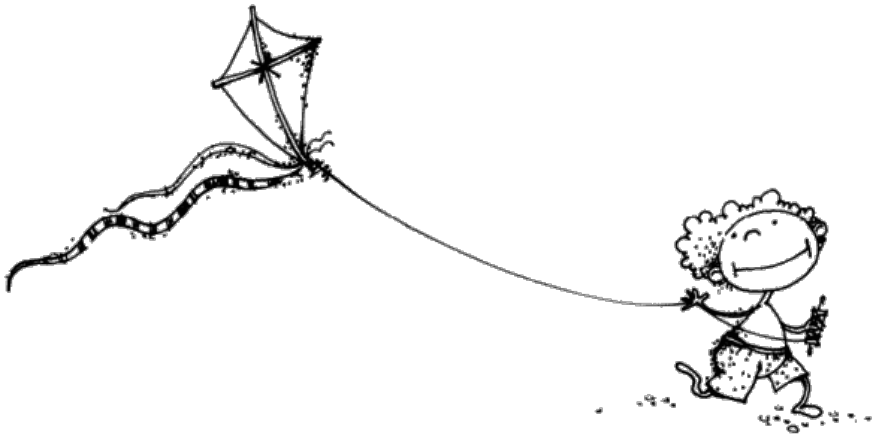
Летом хочется жить беззаботно и радостно. Чтобы все, как в детстве, – и солнышко, и огромное доброе море, и купаться долго-долго, до самых «мурашек». А потом собрать веселую команду и играть до темноты… Ведь на пляже развлечения найдутся для всех. Следующий рассказ об играх для подросших, а то и совсем взрослых «детей».

Рифы

Нужны две команды (А и Б) и водящий в одной из них (пусть из Б), готовый валяться на песке. Что он и делает, ложась на живот, закрыв глаза, располагая ноги и руки в соответствии с указаниями игроков команды А. Игроки из А кладут пять камешков (рифов) рядом с водящим, где хотят, не касаясь его, так, чтобы он не услышал, где камешки положили, и отходят. Дальше игроки команды Б стараются объяснить своему водящему, где эти камешки, чтобы он сумел встать на ноги, не коснувшись ни одного из них (миновав все рифы). Игроки команды А следят за неприкосновенностью (в буквальном смысле) камешков. Игру можно усложнять, увеличивая количество и размеры камешков.

Каракатицы

На песке прочерчиваются линии старта и финиша. Перед каждым участником (каракатицей) на старте лежит по два камешка. За один ход можно переложить или перекинуть на новое место один камешек из этих двух, не отрываясь при этом от неподвижно лежащего другого камешка. На протяжении всего движения к финишу надо обязательно касаться рукой или ногой хотя бы одного лежащего неподвижно камешка. Побеждает тот, кто доберется до финиша за меньшее число ходов. Если две каракатицы добрались за одинаковое число ходов, побеждает та, которая оказалась быстрей. Опыт показывает, что самый удобный способ проползания – ногами вперед. Если игрок нечаянно чуть сдвинет камешек, который должен быть неподвижным, это засчитывается как сделанный ход, если забросит камешек так далеко, что ему не хватит роста дотянуться до него, не отрываясь от другого камешка, то он выбывает из соревнования. Если в эстафете участвуют каракатицы существенно разного роста, то расстояния между стартом и финишем могут быть разными для них.



Игра в «собачки»

Все участники встают в круг, а водящий (собачка) стоит, точнее, прыгает и бегает в центре круга. Все игроки перекидывают друг другу мяч или летающую тарелку так, чтобы водящий не смог ее коснуться. Долго держать мяч в одних руках нельзя. Интересней, когда игроки рискуют и кидают мяч мимо «собачки». Если водящему удастся дотронуться до мяча, последний, кто касался мяча до этого, становится собачкой, а экс-собачка встает на его место.

Игры в воде

Привычные игры в мяч, например в «собачки», гораздо веселее, если все участники стоят и прыгают по пояс в воде. Главное – не столько отбить или поймать мяч, сколько прыгнуть за ним и красиво упасть. Красота падения определяется количеством произведенных брызг. Летающая тарелка тоже годится и легко превращается в плавающую тарелку. Но лучше всего играть в воде в бадминтон, потому что ракеткой очень удобно отгонять от себя слепней и мух.

Мотыга

Для этой игры нужны настоящие морские волны. Один из двоих играющих («мотыга») ложится на воду головой навстречу волне. Другой играющий («пахарь»), стоя на дне, берет «мотыгу» за щиколотки и пытается «пахать» им море как можно глубже. Задача «мотыги» совсем простая: успевать вдохнуть между

гребнями волн.

По материалам наших книг
Игры в воде

Практически все взрослые люди осознают, насколько важно учить детей плавать, начиная с дошкольного возраста. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является тем навыком, который необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Все дети любят возиться с водой, но при определенных обстоятельствах у детей могут возникнуть и отрицательные эмоции, такие как беспокойство перед первым вхождением в воду. Особенно сильно это проявляется на море, где ребенок ощущает свою беспомощность и ничтожность по сравнению с колоссальной массой воды, шумом моря и бесконечным движением набегающих волн. При этом шум прибоя может воздействовать на глубинные структуры мозга, вызывая неосознанный страх и панику. А неожиданно холодная вода может просто испугать вашего малыша. В памяти ребенка еще нет образа действия в подобной ситуации, он не знает, как надо себя вести, и поэтому реагирует на все новое обостренным чувством самосохранения в виде боязни воды и нежелания в нее заходить.

Взрослый должен быть все время рядом с ребенком, внимательно наблюдать за его состоянием, следить за настроением, учитывать пожелания. Ему следует первому зайти в воду и показать, что это абсолютно безопасно и совсем даже не страшно. Не заставлять, а заманить с помощью игрушки или сказки ребенка войти в воду, если тот сам не хочет в нее входить. Причем делать это надо постепенно. Сначала пусть малыш посидит на берегу, у самой воды, потом намочит ножки, затем походит по воде, собирая разноцветные камушки и ракушки. И только потом зайдет в воду сначала по колено, потом по пояс и по грудь. Помните! Только рядом с близким человеком ребенок чувствует себя в полной безопасности.

Для того, чтобы ребенку захотелось научиться впоследствии плавать, следует чаще проводить семейный досуг около водоемов, организуя совместные игры и развлечения в воде.

Играя в воде вместе с ребенком, взрослый демонстрирует ему свою спокойную уверенность, сдержанную радость и легкость, с которой выполняются все правила. Он старается поддержать хорошее настроение малыша, заинтересованность в игре и желание победить. Не следует долго играть в одну и ту же игру. Лучше предложить новую, не доводя до того, чтобы малышу что-

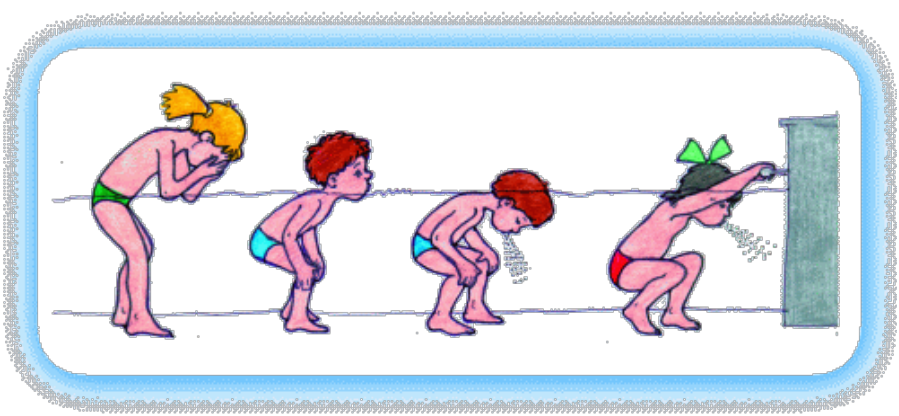
то надоело.

При выборе игры взрослый должен всегда учитывать возраст ребенка, его физическую подготовленность и степень владения навыками предлагаемых движений.

К сожалению, не все взрослые знают, как правильно обучать ребенка плаванию. Из-за ошибок при обучении дети начинают бояться воды, долго не могут научиться плавать самостоятельно. Поэтому многие родители предпочитают, чтобы плаванию их детей учил специалист. И это, наверное, правильно, хотя некоторые папы или мамы с успехом обучают детей сами. Как бы то ни было, и для обучения плаванию, и просто для купания следует соблюдать некоторые правила и меры предосторожности. Каковы же они?

Во-первых, вода в водоеме должна быть чистой и прозрачной.

Во-вторых, участок, выбранный вами для купания, должен иметь ровное, плотное, песчаное дно. Крутые, обрывистые, заболоченные, илистые и скользкие берега не подходят для обучения плаванию. Перед тем, как ребенок войдет в воду, вам следует самостоятельно обследовать дно и проверить, нет ли там камней, коряг, водорослей, острых и режущих предметов, выхода холодных ключей и, самое главное, ям. В-третьих, скорость течения воды не должна превышать 0,5 м/сек. Если вы обучаете плавать ребенка на море, то выберите такое время, когда море спокойное и волны небольшие. Купаться и плавать дети могут при температуре воздуха +24 °С и выше, а температура воды в пределах +23 °С, но ни в коем случае не ниже +18 °С.



Выдыхаем в воду

Смотрим в воде

Детям 3–4 лет не следует заходить в воду глубже 60–70 см. Когда же они начнут плавать на кругу или самостоятельно, вам следует разрешать им плавать только по направлению к берегу или вдоль него.

Не злоупотребляйте возможностями ребенка. И постоянно держите его в поле зрения!

Все эти предосторожности и меры безопасности нужны для того, чтобы ваш малыш не был напуган в самые первые дни обучения плаванию. Ведь сильный испуг ребенка может свести на нет все ваши совместные усилия и старания. Единожды испугавшись, ребенок еще очень долго не захочет входить в воду и учиться плавать.

Не рекомендуется проводить занятия по обучению плаванию при плохом самочувствии или настроении ребенка.

И еще: после плавания обязательно надо насухо вытереть уши!

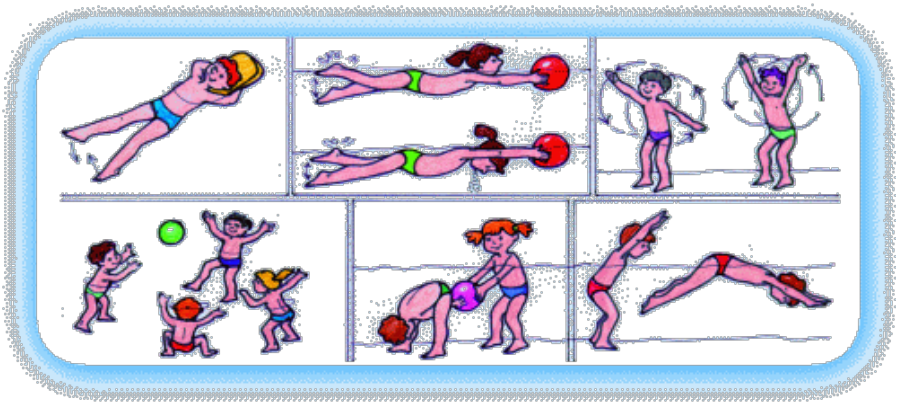
Играя в воде, малыши быстро привыкают к ней, незаметно преодолевают чувство страха и в результате выполняют различные движения и передвижения в воде смело и без лишнего напряжения. Игры способствуют также воспитанию у ребятишек смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности. Дети охотно играют в воде с мячами, надувными игрушками, кругами, что положительно влияет на их эмоциональный настрой.

Все игры проводятся при условии чистой воды в водоеме.

«Море волнуется…»

Глубина воды по пояс. Задача игры: помочь ребенку освоиться на воде, познакомиться с ее сопротивлением.

По команде: «Море волнуется – раз; море волнуется – два; море волнуется, – три», – ребенок убегает от взрослого в произвольном направлении (его «гонят волны и ветер»), производит любые движения руками, окунается. Когда дается команда: «Морская фигура, на месте замри», ребенок должен остановиться и не двигаться, преодолевая сопротивление волн и воды. Если ребенку в течение 5–7 секунд удается сохранить равновесие, то игра повторяется заново. А если нет, то он становится водящим, а кто-то из взрослых сам превращается в «морскую фигуру» (демонстрируя при этом образец правильного выполнения задания).



«Бегом за мячом!»

Глубина воды по пояс. Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Играющие становятся на берегу в одну шеренгу лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4–6 м от берега находятся плавающие предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу взрослого дети бегут за этими предметами и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место на берегу. Если ребенок первым прибежал на берег, но нарушил правила, он не получает первого места.

Правила: нельзя забегать за условное место, толкать друг друга, подставлять подножки и мешать бегу товарищей.

Вариант игры: в воде находятся плавающие предметы, количество которых равно половине числа играющих. По сигналу взрослого играющие бегут за ними и возвращаются на берег. Выигравшими считаются те, кому достанутся предметы.

«Резвый мячик»

Игра проводится у берега на мелком месте. Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Приняв положение упора лежа на руки, вначале взрослый, а потом ребенок кладет теннисный шарик на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дует на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем «идет» за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. Взрослый считает выдохи. После десяти выдохов останавливается, берет мячик и возвращается назад. Ребенок и взрослый играют по очереди. Выясняется, чей мяч отплыл дальше, – это и есть самый «резвый мячик».

Правила: дуть на шарик и продвигаться в воде следует только вдоль линии берега.

Можно проводить игру без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда ребенок продвигается за мячом, идя по дну. Взрослый следит за тем, чтобы малыш выполнял постепенный выдох.

«Щука»

Глубина воды по пояс. Задача игры: учить детей не бояться смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Ребенок ходит или бегает в воде в произвольном направлении, помогая себе руками и изображая рыбок. «Щука» стоит на берегу спиной к воде. По сигналу «Щука плывет!» ребенок останавливается и погружается в воду до носа. «Щука» (водящий) внимательно следит за правильным выполнением задания. Если «рыбка» неверно выполнила задание, то она становится «щукой» и игра продолжается.

Правила: водящий не должен поворачиваться лицом к воде раньше подачи сигнала.

«Торпеда»

Глубина воды по пояс. Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде.

Двое взрослых встают в воде на расстоянии 2–2,5 метров друг от друга. Ребенок находится около одного из них. По команде «Торпеда пущена!» ребенку необходимо доплыть до второго

взрослого, любым способом, оторвав ноги от дна, или изобразить плавание на груди. При этом он должен как можно реже отталкиваться от дна. Играют по очереди.

Карты для маленьких!

Все дети играют. Играют, потому что только так они развиваются. Для игры ребенку подходит любой предмет. Однако родители разрешают играть своим детям далеко не со всеми вещами, многое для них оказывается под запретом (иголки, ножницы, спички и т. п.). Зачастую и карты оказываются нежелательным предметом для игр. При этом нередко окружающие взрослые играют в карточные игры. Интерес, подогреваемый запретом, делает для ребенка карты еще заманчивей, и он начинает учиться играм у своих сверстников, играм, надо сказать, далеко не детским. Так возникает именно тот эффект, ради которого карты запрещались.

В то же время карточная игра, и уж тем более карты как таковые вполне могут стать для ребенка обычными «тренировочными» карточками, каких много в детском обиходе. Наши карточные игры не только удовлетворят любопытство малыша и лишат карты ореола таинственности, но и помогут ребенку освоить счет, повысить внимательность, улучшить память, наблюдательность, развить интеллект.

Достаточно ли хорошо знаем мы своего ребенка? Задумываемся ли мы, почему он сделал именно так, почему так

ведет себя? Можем ли мы себе ответить? Если нет, то этот раздел для вас!

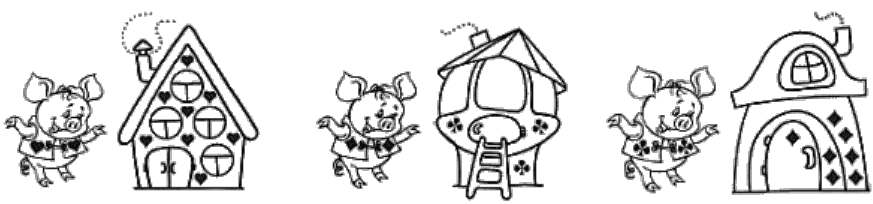
Наблюдая за ребенком, за его поступками и поведением во время игры в карты, мы многое можем узнать о нем. Ведь личные качества особо ярко проявляются во время игрового моделирования в обычной жизни. Узнав личные качества малыша, мы можем помочь ему совершенствоваться.

Масть

Игра предназначена для детей 3–6 лет. Для того, чтобы сыграть в эту игру, достаточно знать, что такое масти.

Колоду перетасуем и будем раздавать всем игрокам по карте, пока карты не закончатся. Первым будет ходить тот, кому досталась последняя карта. Он кладет любую из своих карт на стол – в центр. Следующий игрок должен положить свою карту сверху. Она может быть любого достоинства, но обязательно другой масти, чем положенная предыдущим. Если кто-либо кладет карту той же масти, что и карта предыдущего игрока, то ему придется взять себе все карты, лежащие в центре. Выигрывает тот, кто первым останется без карт.

Три поросенка



Для начала игры достаточно трех карт. Нарисуйте на бумаге три «домика» – это может быть высокохудожественный рисунок или просто три прямоугольника. Можно вместо рисунка поставить на стол три блюдечка.

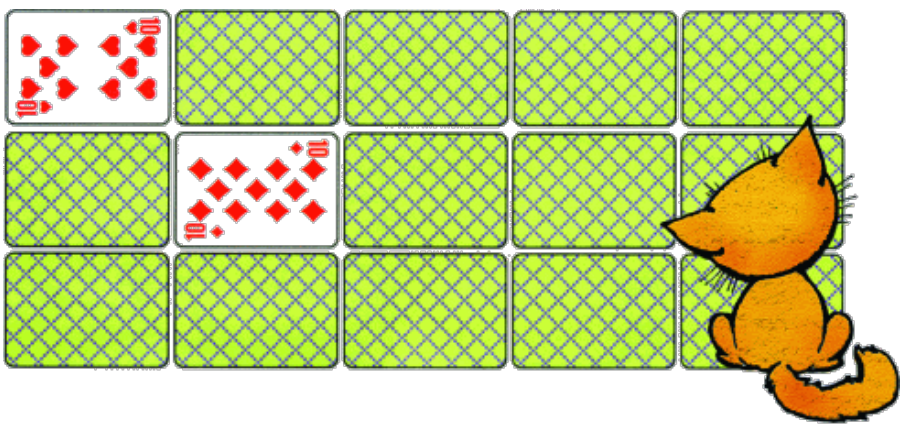
Поместите в каждый «дом» по карте так, чтобы ребенок видел ее лицо. Предложите ему запомнить, в каком «домике» какая карта живет. Это домики трех поросят, трех разных карт.

Возьмите все три карты, выложите их на стол и скажите: «Поросята пошли гулять». Теперь предложите ребенку поместить каждого поросенка в свой «домик». Игра служит для развития памяти самых маленьких.

Прятки

Выложите на стол три карты лицом вверх. Пусть это будет король бубен, туз треф и дама пик. Предложите ребенку запомнить выложенные карты. Теперь пусть ребенок «водит». Отвернувшись от стола, ему надо сказать: «Один, два, три, четыре, пять, – я иду искать. Кто еще не спрятался, я не виноват». В это время уберите одну карту в колоду, допустим, даму пик. Теперь предложите ребенку найти в колоде «спрятавшуюся карту». Естественно, правильным будет, если ребенок найдет даму пик.

Игра служит для развития памяти. Самым маленьким можно показать и предложить найти одну карту и спрятать ее не в полной колоде, а среди, например, пяти карт. Для усложнения задания можно увеличить количество выкладываемых карт до пяти и более. Можно прятать две, три из шести и т. д.



Ерошки

Если к вам пришло много друзей, например, человек семь, то можно сыграть в старинную игру «Ерошки».

Одну карту откладывают в сторону. Никто не должен видеть достоинство этой карты – это большой секрет! Карты раздаем по одной каждому, пока не закончится колода.

Получив карты, надо внимательно рассмотреть их, и, найдя две одного достоинства, сбросить, то есть отложить в сторону, так как в дальнейшей игре они не участвуют. Даже если карт одного достоинства три, мы все равно откладываем только две.

После того, как «парные» карты сброшены, игроки начинают «ерошиться», – взяв одну из своих карт, один из игроков кладет ее на стол лицом вниз и трет по столу. Любой другой игрок может отдать ему свою карту, которой ерошится он, и взять его карту

взамен. Если в результате обмена образовалась пара карт одного достоинства, то мы сбрасываем эти карты. Если у нас осталась одна карта, то мы сначала берем карту («ерошку») другого игрока, а потом, если пара опять не вышла, отдаем свою «ерошку».

Проигрывает оставшийся с картой, когда у всех других игроков карт уже нет. В старину проигравшему ерошили (то есть взъерошивали) волосы.

Колодец

Играют от 2-х до 6-ти игроков от 9 лет и старше. Сначала построим «колодец». Для этого выложим «стены» колодца – четыре стопки по девять закрытых карт в каждой. Первый игрок берет одну карту из любой «стены» и кладет ее в колодец открыто: так, чтобы можно было увидеть, какой она масти. Второй игрок вытягивает свою карту и кладет на предыдущую. Если новая карта отличается по масти от лежащей в колодце, то следующий игрок вытягивает свою карту и также кладет ее на верхнюю карту в колодце. Так в нем может набраться очень много карт. В том случае, когда игрок кладет в колодец карту той же масти, как и предыдущая, все карты из колодца он забирает себе. Эти карты игрок кладет перед собой закрытой стопкой. Теперь в свою очередь игрок не тянет карту из стен колодца, а берет верхнюю из своей стопки, пока она не закончится.

Игра заканчивается, когда в стенах колодца и у всех игроков, кроме одного, карты кончились. Выигрывает тот, кто сбросил все свои карты.

Мокрая курица

Когда-то, лет сто назад, была популярна игра в «бирюльки». Так же давно известна карточная игра, аналогичная «бирюлькам», – «Мокрая курица».

Разложите карты на столе, как попало, «рубашкой» вверх, а «лицом» вниз. Для этого лучше всего побросать их на стол. Но нужно следить за тем, чтобы не лежало отдельных, не закрытых другими, карт. На верх кучки кладем одну карту, так же лицом вниз, а на нее ставим две карты «шалашиком», как изображено на рисунке.

Теперь каждый игрок по очереди вытягивает карту из-под «шалашика».

Проигрывает тот, кто свалит «шалашик». Его и называют «мокрой курицей».

Мостик

Количество игроков может варьироваться от 2 до 6 человек. Нам надо перебраться через ручеек, а мостика нет. Но мы его построим. Чтобы мостик был крепким, он должен состоять из одного материала и ровных бревнышек. Поэтому «мостиком» будем считать три карты одной масти, идущие подряд, например: дама пик, валет пик и десятка пик.

Ведущий держит колоду. Сначала он сдает каждому, в том числе и себе, по одной карте. Эту карту каждый игрок кладет открыто.

Затем ведущий берет верхнюю карту и показывает ее всем игрокам, спрашивая: «Чья карта?». Тот игрок, у которого карта подходит для мостика, может взять ее себе. Если карта нужна нескольким игрокам, то берет ее тот, кто первым сказал: «Мне»! Если эта карта никому не нужна, то она отбрасывается на середину стола открыто. Любой из игроков может взять отброшенную в центр карту или две и сбросить имеющуюся на руках, чтобы собрать нужные ему для мостика две карты.

Но на руках у игрока не должно быть больше двух карт.

Выигрывает первым сделавший «мостик», – собравший три карты одной масти, идущие подряд.

Если играть с увеличенной длиной «мостика», то на руках у игроков может быть большее количество карт. Например, если мы собираем мостик из четырех карт, на руках может быть не менее трех карт.

Книги в дорогу

Понятно, что в багаж книги для ребенка кладутся в последнюю очередь. Вещей набирается и так более чем достаточно. Если едешь поездом, всю поклажу тащишь на себе – тут и лишние полкило имеют значение. В самолете любой килограмм багажа сверх положенного оплачивается. В автомобиле на поверку каждый сантиметр полезной площади занят более необходимым. Поэтому (если едешь на месяц и дольше) совершенно разумно рассуждаешь, что книжки можно купить на месте. Даже если они на иностранном языке, выбрать подходящую все равно возможно. Однако что-то очень интересное и компактное положить в сумку все равно придется – не будет же малыш всю дорогу смотреть в окно. И нам есть, что вам порекомендовать…

Дидактика. Игры от 2 до 5 лет

В нашей серии вы встретитесь как с традиционными, проверенными играми, построенными по типу «Лото», «Продолжи ряд», «Найди пару», так и с оригинальными, разработанными специально с учетом РАВНОПРАВНОЙ игры взрослого с ребенком. Вам будет выиграть так же трудно, как и вашему маленькому партнеру. В этом весь интерес и азарт. Именно такие игры увлекают и развивают сами собой. В них есть победитель, и в них хочется побеждать!!!

Карточки Кайе

Абсолютно уникальные разработки – простые и зажигательные! На самом деле детских «играбельных» игр совсем немного. Дидактических заданий – полезных и скучных – выше крыши, а таких – единицы!

С невероятным азартом можно, не побоимся этого слова, «рубиться» со своим дитем «ни па децки» – в полную силу!

В дорогу можно взять даже не сами книжки, а разрезанные картонные карточки из них. Только не потеряйте. Лучше положить в коробку. Займет не так много места, а эффект, как правило, выше ожиданий…

Приводим отзывы наших читателей… нам кажется, они убедительнее всех наших рекомендаций:))))

> Купили сразу два набора – «Зеленые поляны» и «Мосты и берега»… Получилось очень здорово. Старший (7 лет) строит свои лабиринты, заводит солдатиков в тупик, освобождает их. Дочка, ей 5 лет, собирает фигурки по схемам, и весьма ловко, а младшая (ей 1,5 г.) пока только кружки составляет, но с интересом. Рекомендую всем, у кого ребятишек много. А мы еще закажем, потому что на всех не хватает:)
>
> *Татьяна*

Умные игры, нам тоже очень нравится.

Татьяна

…Нам 6 лет, но очень нравится. Наш папа, вечно занятый компьютером и тяжело выходящий в реальный мир, с удовольствием играет с сыном подолгу. Ему, профессиональному аналитику, здесь такое раздолье!!!

Мария

Очень хорошая игра! За такие мизерные деньги столько возможностей. По-моему эта игра от 2 и до бесконечности… И лабиринты можно всевозможные собирать, и дороги, и узоры, и всевозможные фигуры зверей, птиц, предметов. Можно и с игрушками поиграть: отправить в дальний путь какую-нибудь зверюшку или машинку. Для дальнейшего развития предлагаются более сложные игры: «Зеркальное отражение» – знакомство с симметрией, «Трансформация» – поиск новых решений, новых результатов, и, наконец, игра «Мосты и берега», в которую можно играть вдвоем (строитель и разрушитель).

hellens

Очень давно купили эту игру… Сыну тогда было 3 года (сейчас 4,5 г.). Очень довольны и до сих пор играем очень часто.

Галина

Очень понравилась игра, особенно маме: иногда играю сама с собой в «Мосты и берега», жду, когда дочка (2,11 г.) подрастет, чтобы играть на пару. А ей понравилось собирать фигурки по образцу, когда из полосочек, крючочков и точек получаются узнаваемые фигурки животных, предметов и т. д. И, конечно, была поражена трансформацией фигур при небольшом изменении положения отдельных карточек.

Татьяна

Я тоже сама с собой играю в «Мосты и берега», – муж из-за этого надо мной подсмеивается. Дочь (4,9 г.) иногда составляет мне компанию, но ей больше нравятся

лабиринты. Замечательная игра!

Валерия

Мост – это зеленые дорожки. Есть карточки тупиковые – мечта разрушителя. Несколько вариантов даже для укладки очередной карточки, только шевели мозгами. Выиграть могут или строитель, или разрушитель, или же ничья. Игра достаточно быстрая, можно и за 3–7 минут закончить (мамина скорость).

Татьяна

Серия «Как решать задачи»

В отпуске есть время задуматься о том, как и в каком направлении «двигать» обучение ребенка (в частности, математике и логике). Наша серия поможет вам справиться с типичными проблемами поиска решений задач. Серия необычна и незанудна.

Эти книжки не на 5 минут и на 5 минут одновременно. Не страшно прерваться, когда удобно, и вернуться к занятиям в любое подходящее время. Ими можно заниматься где угодно – в поездке на машине, поезде, стоянии в очереди, на привале, пляже, во время послеобеденного отдыха и «на сон грядущий». Настоящие ЗАДАЧКИ В ДОРОГУ!

Но сначала…

ВАЖНО понять, не КАК РЕШАТЬ задачи, а ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ (если не получается)! Причины:

Педагогическая

● Учебно-методическая: «не знаю, как». Возможно, еще не накоплены необходимые знания, навыки, плохо усвоена (объяснена) теория, недостаточный уровень развития мыслительной активности.

● Воспитательная: «не хочу, не буду». Возможно, не освоены механизмы саморегуляции и самоконтроля («я должен»), поэтому не умеет подчиняться необходимости; не сформирована учебная мотивация.

Психофизиологическая

● «Хроническая»: недостатки зрения, слуха, логопедические проблемы, быстрая утомляемость, высокая тревожность, вызванная нарушением общения, семейными проблемами или властностью родителей.

● «Ситуативная»: плохое самочувствие или настроение, связанное с конкретными событиями.

Помните: причин много, найдите вашу! Мы вам подскажем, как действовать!